جيرالد ج. جامبولسكي



تقديم

نيل دونالد والش

التسامح

أعظم علاج على الإطلاق

جيرالد ج . جامبولسكى ، م.د .

تقديم : نيل دونالد والش

طبعة خاصة تصدرها :
2007م مكتبة الدار العربية للكتاب ©
16 عبد الخالق ثروت تليفون: 23910250
فاكس: 23909618 - ص.ب 2022
E-mail:info@almasriah.com
www.almasriah.com

رقم الإيداع : 20666 / 2007
الترقيم الدولى : 5 - 577 - 293 - 977

المحتويات

الموضوع	الصفحة
تقديم	5
شكر وتقدير	11
المقدمة	13
إلى القارئ	5
الفصل الأول	
جذور التعاسة	29
الفصل الثانى	
ما هو التسامح؟	43
الفصل الثالث	
العقل غير المتسامح	51
الفصل الرابع	
العشرون سببًا الرئيسية لعدم تسامحنا	59
الفصل الخامس	
تخلص من العقبات للوصول إلى التسامح	67

الموضـــــــوع الصفحة

الفصل السادس

معـجزات التسـامح 85

الفصل السابع

السمو إلى التسـامح 97

الخـاتمة 107

تقـــديم

إنك تحمل بين يديك كتابًا سوف يغير من حياتك، ولاشك أنك قد سمعت عن مثل تلك النوعية من الكتب، وإنِّى لعلى ثقة من ذلك، ولعلك قد قرأت أحدها من قبل ، وهى فى حقيقة الأمر نوعية نادرة، فوفقا لأعداد الكتب المطبوعة، فهى قليلةٌ جدًا ، وعلى كلٍّ فسوف يقدم كل منها نفسه إليك، وأعنى ذلك حرفيًا ، أى أن الكتاب سيقدم نفسه إليك حرفيًا .

وقد يمنح الكتاب إليك كهدية، أو ربما تسمع عنه من صديق، وقد تجده أمام أحد الأشخاص على منضدة فى أحد المقاهى، أو قد يكون العنوان هو الذى يشد انتباهك وأنت تتفقد المكتبة.

وأنت تعلم الآن كيف وصل هذا الكتاب إلى يديك، ولكن يمكننى أن أؤكد لك أن هذا الكتاب لم يصل مصادفة إلى يديك، وأنك لا تقرأه مصادفة، فمشيئة الله هى التى جعلت هذا الكتاب بين يديك، وإننى لعلى قناعة بذلك، فالله هو دائمًا مسبب الأسباب وهى إحدى الطرق التى يخاطبك الله بها فهو يسمع دعاءك ويستجيب لك من خلال البصيرة، ويعينك على تحمل بعض الأشياء التى تعانى منها .

وأنا لا أعلم إذا كنت تشعر بالضيق الآن، أو تتشوق إلى قليل من البصيرة، أو كانت هذه إحدى المرات التي يشاء الله فيها أن يطلعك على شيء، ولكنني واثق من أن وجود ذلك الكتاب بين يديك الآن شيء رائع.

وستحس بذلك أيضًا عندما تنتهي من قراءته ، وستعرف بالضبط لماذا اخترت هذا الكتاب ؟

والآن دعني أتحدث قليلاً عن الرجل الذي قام بكتابة هذا الكتاب، فهو واحد من أعجب الرجال الذين قابلتهم، إنه رجل يعمر قلبه بالسلام والحب والمرح، يمكنك أن ترى ذلك في عينيه، وتحسه في ابتسامته، وعندما يصافحك أو يحتضنك، وكثيراً ما يقوم بذلك - فستشعر بأحاسيس الوئام والمرح والحب وهي تتخللك.

ذلك هو معدن الرجل الذي نتحدث عنه، فأنا أعرف جيري شخصيّاً، ولديّ خبرات لأتبين ذلك، وإنني لأخبركم عنه الآن لتعرفوا شيئًا عن الشخص الذي وضع هذه المعلومات بين أيديكم، ولتعلموا أن هذه التجارب تأتي من مصدر موثوق به.

ولا يحتاج جيري جامبولسكي إلى مقدمة أو إلى أي تصديق مني، فعمله لعدة أعوام في إنشاء مركز لتقويم السلوك في منطقة علاج السلوك بخليج سان فرانسيسكو ونشأته في رعاية منشآت أخرى لمراكز لها نفس التخصص تتعدى المائة مركز، قد أكسبته إعجاب الكثير من

الناس حـول العـالم. وكـتـابه الرائـع «الحب يبـدد الخـوف» يعـد اليـوم من الكتب الشـهيرة الخـاصـة بتطبيق الروحانيـة على مـدار النصـف المنقضـى من ذلك القرن. إنَّ مـا أود أن تعرفه ليس هو *ماذا* يكون جيرى ولكن ما الذى يعتـقده جيرى فى نفسـه؟ وذلك من خـلال قـراءة كتـاباته السـابقـة وملاحظة أعماله – بمعنى آخر، إنه الرجل الذى يوافق قوله فعله.

لماذا أرى أنه يلزمك معرفة ذلك؟ لا لأنى أعتقد أن جيرى يحتاج أو يريد ثناء، بل الأمر أبعد من ذلك، فمن الأهمية أن تعرف هذا الرجل؛ لأن حياته التى عاشها دليلٌ على أن ما يعلمه إياك صالح للتطبيق.

ويعد ذلك تقديراً لأن جيرى قد مر بأزمـات كثيـرة على مـدار حيـاته، وليس هناك داعٍ لأن تعرف كل ذلك ها هنا، فيكفى أن أقول إن حياته لم تكن ما نطلق عليها حياة مستقرة، ورغم ذلك فقد كان جيرى على مدار عشرين عاماً ملهماً وناصحاً للملايين.

ما سبب ذلك التحول فى حياته؟ نفس السبب الذى سيغير من حياتك – إنه موضوع الكتاب، وهو : التسامح.

والآن، فلنتحدث بصورة أوضح عن جيرى جامبولسكى، فهو ليس كاملاً، لا أحد يعرفه يخبرك بذلك، وما سيقولونه لك وبوضوح أنه ليس كاملاً، ولا أحد كذلك – فهو يتفهم أننا بشر، وأننا نرتكب الأخطاء، وأننا جميعًا يمكن أن نؤذى الآخرين، ونصبح أنانيين وغير رحماء، وهو يعلم

ماذا يكون الأمر عندما نحارب الأنا، والخوف ونقاوم الحب. إنه يعلم تماماً الإحباط العميق الذى نعانيه عندما نريد أن نصبح كباراً، مع كوننا نتصرف كالصغار نريد أن نصبح لطفاء ولكن نتصرف بخشونة، نريد أن نصبح عقلاء ولكن نتصرف بطيش.

لقد عانى فى كثير من اللحظات من الشعور بالتضاؤل إزاء شموخ النفس، وميزته الخاصة هى أنه أول من يبادرك بذلك القول، وهو أيضاً أول شخص يجعلكَ تحس بأنك دون الكمال، وأنك لا تتعرض من جراء ذلك لعواقب وخيمة.

وكما ترى فقد وعى جيرى جامبولسكى بعض الأشياء عن التسامح، فقد تعلم أن يسامح نفسه على كل لحظة قضاها من عمره وقد رأى نفسه فيها أقل مما هى عليه حقّاً، وبالتالى فقد كان يسامح الآخرين عندما يفعلون ذلك، وقد وفر هذا لجيرى جوّاً من السلام العميق مع النفس، ومنحه القدرة على أن يتعامل مع أولئك الذين نطلق عليهم «صعاب المراس»، وذلك بصبر فائق، وباتزان، وقد جعله ذلك ينشد بذل الحب بغير شروط، ومكّنه من مداواة نفسه والآخرين.

والآن، قد لا تعلم أو لا تعى أن لديك شيئًا ما يحتاج إلى علاج، ولعلك فى الواقع لا تعانى بالقدر الذى يحتاج إلى العلاج وبصراحة فسوف أدهش إذا كانت الحالة كذلك؛ إذ إننى لم ألق كثيراً ممن ليس لديهم

جروح داخلية تحتاج إلى المداواة، ولكنى سأسمح بافتراض ذلك، ولن يكبحك ذلك عن مداواة الآخرين، ذلك هو الهدف الحقيقى الذى لابد من أن تبذل أقصى ما تستطيع لتحقيقه فوق هذا الكوكب، لقد وجدنا جميعاً هنا لنداوى بعضنا بعضًا من كل فكر سيىء، أو أية فكرة صغيرة أو مفهوم سطحى مخيف عن أنفسنا، يعوقنا عن معرفة ماذا عسانا أن نكون؟ لقد مُنحنا أدواتٍ شديدة التأثير للأخذ بذلك وأهم أداة هى التسامح.

فبوسع التسامح أن يجرى بعضاً من أفضل التحولات العميقة التى تراود آمالك وتصوراتك عن حياتك وحياة الآخرين.

وبوسع التسامح أن يُغَيِّر كل شىء بين ليلة وضحاها، وهذا هو المثير فى الأمر فبإمكانه أن يغير كل شىء، بإمكانه أن يجلب المرح إلى حيث يكون الحزن، والسلام إلى حيث يكون العذاب والسعادة إلى حيث يكون الغضب، ويمكنه أن يدلك على طريق العودة إلى نفسك.

وقد لاحظت فى حياتى أن الحديث عن التسامح أيسر من ممارسته، ولذا فقد كان كتاب جيرى بالغ الأهمية بالنسبة إلى، وإننى لسعيد بتعلم المزيد عن هذه الأداة العجيبة والمعجزات التى يمكن أن تحقق من خلالها، وإنى لأثنى على نفسى لتعلمى كيفية استخدامها، لا مجرد الحديث عنها.

ودعنى أختم تعليقى بإطلاعك على شىء أخير عن ذلك الكتاب ، على الرغم من أن هذا الكتاب من تأليف جيرى، إلا أنه إلهام من الله، وقد وفق الله جيرى فى تأليفه، حتى يصل إلى يديك، ولعلك ستلاحظ ذلك.

وثق تمامًا أنك لم تحظَ به عبثًا.

نيل دونالد والش

مؤلف كتاب Conversations with God

شكر وتقدير

مع تقديرى العميق أَوَدُّ شكر الكثير ممن جاءوا إلى مركز العلاج السلوكى فى ساوساليتو بكاليفورنيا، وكذلك الأصدقاء الذين قابلتهم أنا وزوجتى دايان وعلمونا الكثير عن التسامح.

وأزجى شكرى الخاص والحار إلى صديقى العزيز لسنوات طوال «هال زينا بينت» والحاصل على الدكتوراه فى الفلسفة، والذى شارك بجهده فى الطبعة الأخيرة لهذا الكتاب.

وإننى لَمُمْتَنٌّ جداً لكل من «سينشيا بلاك» و«ريتشارد كون»، وكذلك باقى العاملين لتعليقاتهم النافذة والمحفزة، وتشجيعهم لى على كتابة هذا الكتاب.

وأود أن أعترف كذلك بأن بعض مفاهيم هذا الكتاب هى تكهناتى التى خرجت بها من كتاب «دروس فى المعجزات» (Acourse in Miracles) فذات مرةٍ استخدمت شرح كلمة Course والمقصود بها دروس ومرات

أخرى استخدمتها بمعناها المباشر المذكور فى الكتاب، وقد تمت الإشارة إلى المعنى الآخر للكلمة بنجمة.

وأشكر كثيراً جوديث سكاتش وايتسون وروبرت سكاتش من مؤسسة السلام الداخلى «Foundation for Inner Peace» لسماحهم لى بالاقتباس من الكتاب.

تم نشر «A course in Miracles» بواسطة Foundation for Inner Peace.

المقـــدمة

لقد كتبت هذا الكتاب؛ لأننى بالفعل أحس بأننا ندرس ما نود أن نتعلمه، والتسامح هو أهم الدروس التى ينبغى علىّ أن أتعلمها، لذلك فقد كتبت هذا الكتاب لنفسى كتذكرة بأننى أود بالفعل أن أنهى المعاناة التى سببتها لنفسى وللآخرين بسبب إصدارى للأحكام ومكابرتى لأن أسامح.

وأشعر من المرات التى تمكنت فيها من فهم دروس التسامح بأنها منحتنى إحساساً بالحرية الشخصية، والأمل، والطمأنينة والسعادة التى لم أحظَ بها من أى طريق آخر، ولكننى أعلم أيضًا أن التسامح ليس شيئًا من تلك الأشياء التى نستطيع إتمامها فى حياتنا، إنها لعملية مستمرة وفى تطور دائم، إنها لا نهائية؛ لأننا طالما نسكن داخل أجسامنا فهناك جزء منا سيجد ما يستدرجه مراراً وتكراراً إلى إصدار الأحكام على الآخرين.

ويجب أن أعترف بأنه لم ينقض يوم دون أن أخطئ فيه، ودون أن أجد نفسى مديناً تجاه الآخرين وتجاه نفسى، وأحيانًا يحدث لى هذا

بصورة تلقائية ودون أن أعمد إليه. ومن المواقف التى تتبادر إلى ذاكرتى، موقف حدث لى فى الماضى عندما كنت فى زيارة مولوكاى الجميلة فى هاواى.

فبينما كنت أَتَرَيَّضُ فى الفترة الصباحية على مسار الخليج رأيت زجاجتين من شراب الشعير قد ألقى بهما شخص ما بجوار الممر، وبمجرد أن رأيتهما ضاق صدري؛ إذ كيف يمكن لشخص قليل الإدراك أن يلوث هذه الأرض الجميلة بهذه الطريقة؟ كنت فى غاية الغضب، فأى شخص هذا الذى يلقى زجاجاته الفارغة من النافذة، ويشوه جنة كهذه؟

وبعد أن مررت بجوار الزجاجتين عُدْتُ إلى المكان الذى أقيم فيه، وكنت أعد تصوراً كاملاً فى عقلى عن هذا الشخص قليل الإدراك الذى يفعل شيئًا كهذا، ولكن هاجسًا ما أوقفنى: «انتظر فبدلاً من أن تصدر كل هذا الأحكام، فمن الأفضل أن تعود وتلتقط هاتين الزجاجتين»، فليس المهم كيف وصلت هذه الزجاجات إلى هذا المكان، أليس من الأفضل تصحيح ما حدث بدلاً من كظم هذه الإدانة العنيفة والأفكار السيئة فى عقلى لبقية اليوم؟

ثم أدرت حواراً مع نفسى، فقد أتأخر عن موعدى، إذا عُدْتُ لألتقط هذه الزجاجات، وهل من اللائق أن أتأخر خمس دقائق أو أكثر عن موعدى، كى ألتقط هذه الزجاجات، وأتخلص منها كما ينبغى؟

وفى النهاية عدت والتقطت الزجاجتين، وبمجرد أن فعلت ذلك حل محل الشعور بالغضب شعورٌ آخر بالسعادة والسكينة.

وبينما أواصل العدو عائداً إلى الفندق كانت الذكريات تجتاح ضميرى، وتذكرت مرات عديدة من شبابى كنت ألقى فيها بالمخلفات من نافذة السيارة. لقد ارتكبت أشياء عديدة لا تليق تمامًا مثلما فعل ذلك الشخص الذى خلف وراءه زجاجات ماء الشعير، فى تلك اللحظة بالذات، أدركت أن جزءًا من أحكامى بخصوص هذا الفعل كان انعكاسًا لإحساسى بالذنب ولوم نفسى على أفعالى السابقة، وأن التقاطى لتلك الزجاجات وتخلصى منها أمر يفوق أداء شيء لتجميل هذه الجزيرة، لقد كان درسًا فى تحرير نفسى من الماضى ومن لوم نفسها.

والدرس الذى تعلمته هو أنه لم يكن من الطبيعى أن أترك الزجاجات على الأرض، ولا كان لائقًا أن استمر فى إصدار أحكامى المزعجة. وفوق ذلك، فقد أدركت أن أحكامى على الآخرين كانت أحكامًا على ذاتى، وبذلك حررتنى عملية التسامح ذاتها مما كنت أشعر به تجاه السلوك الذى كنت أسلكه فى الماضى.

وقد ذكرتنى تلك اللحظة كيف يمكن أن يكون التسامح ؟ وكيف أن بإمكانه أن يحررنا من الماضى، ويجعلنا نعيش اللحظة بكل جوارحنا؟ إننا لنميل فى حياتنا اليومية إلى النظر إلى التسامح على أنه شىء أكثر

بقليل من مجرد تقبل اعتذار الآخرين وأحيانًا نقبل الأعذار من منطلق التأدب فى حين أننا بحق لا نشعر بالتسامح. أو أحيانا نتمسك بتذمرنا من الطريقة التى أحبطنا به صديقًا أو شخصًا نحبه، ونحن نوقن بأن ذلك هو الأسلوب الذى نحمى به أنفسنا، وأثناء تخبطنا فى إدراك التسامح لا نتمسك فقط بالسبب الذى سبب لنا الألم، ولكننا نغمض أعيننا عما يمكن أن يداوينا.

وقد تكون أكثر الأشياء صعوبة بالنسبة إلىّ هى قلة التسامح التى جعلتنى مرتبطًا ارتباطًا وثيقًا بالأحداث التى وقعت لى فى الماضى، وكلما استحضرت شكواى القديمة زججت بنفسى فى الظلمات، ولو كنت تعلقت بالماضى وتمسكت بأفكارى اللوامة بخصوص هذه الزجاجات لظلت هذه الزجاجات ملقاة على الطريق فى مولوكاى، وربما ظللت أشعر بعدم ارتياح وأحاكم نفسى.

فالتسامح يحررنا من أشياء كثيرة، فهو يخمد معاركنا الداخلية مع أنفسنا، ويتيح لنا فرصة التوقف عن استحضار الغضب واللوم.

إنَّ التسامح يسمح لنا بمعرفة حقيقتنا الفعلية، ومع التسامح الذى بقلوبنا يمكننا فى النهاية ممارسة الإحساس الحقيقى بالحب.

التسامح هو أفضل علاج على الإطلاق يسمح لنا بأن نشعر بالترابط، أحدنا بالآخر، وبكل تلك الحياة.

إن للتسامح قدرة على علاج حياتنا الداخلية والخارجية، فبوسعه أن يغير من الطريقة التى نرى بها أنفسنا والآخرين، فيمكن أن يغير من كيفية رؤيتنا لذلك العالم، فهو ينهى بصفة قاطعة، وللأبد الصراعات الداخلية التى عانى منها الكثيرون منا، وكانت بداخلنا فى كل لحظة وكل يوم.

تخيل السلام الذى يمكن أن يعم كوكبنا إذا تركنا الشكاوى من الآخرين ومن الجيران، وتخيل ما يمكن أن يحدث لو تركنا الجروح القديمة التى يسببها لنا الآخرون .

وبصفتى طبيبًا لأكثر من أربعين عامًا، فيمكننى أن أذكر أناسًا كثيرين، قد أصيبوا بأمراض عديدة، وقرحات، وضغط دم مرتفع وحتى السرطان، سببتها مشاكل قد مرّوا بها، وكانت تلك الأعراض تزول بمجرد أن يتعلموا التسامح، وكم كنت تَوَّاقا فى الآونة الأخيرة للاطلاع على بحث حديث يشير إلى العلاقة بين التسامح والصحة، فنحن الآن نعلم بأن عدم التسامح الذى يسببه التمسك بالغضب، والخوف، والألم - لديه تأثير قوى على أجسادنا، ويسبب ذلك التوتر الذى يؤثر على أنظمتنا النفسية، والتى نعتمد عليها من أجل صحتنا؛ فهو يؤثر على دورة الدم فى أجسادنا وعلى كفاءة الأجهزة المناعية، ويمثل ضغطًا على قلوبنا وعقولنا، وعلى كل عضو فى أجسادنا، فعدم التسامح هو بالتأكيد عامل غير صحى .

ومنذ خمسة وعشرين عاماً مضت ظهر إلى الوجود أول مركز للعلاج السلوكى، وقد أنشئ كمكان آمن لدعم الأطفال الذين يواجهون أمراضاً مدمرة، ثم اتسع نطاق عمله ليشمل المراهقين، ثم الكبار، وبناء على بعض المبادئ فى كتاب «دروس فى المعجزات» كان الهدف الأساسى لأعضاء المجموعة وأيضًا العاملين والمتطوعين هو العثورعلى السلام الداخلى كطريقة من أجل الحصول على صحة جيدة، والعلاج عن طريق التخلص من الخوف، وحتى فى تلك الأوقات وحينما كانوا لا يملكون شيئًا لتغيير حالتهم الجسدية، كان باستطاعتهم معالجة مشاعر الغضب، والخوف والتى قد تعرضهم للإصابة بأمراض جسدية، ويجدون أنفسهم، وقد تحرروا دائماً من خلال التسامح من الخوف وعدم الراحة، فيمكنهم أن يحيوا بطريقة مفيدة ومبتكرة وهانئة .

اليوم أصبح هناك 120 مركزاً آخر حول العالم يستخدم مبادئ العلاج السلوكى للعديد من التحديات البشرية، بدءًا من مشاكل العلاقات الإنسانية إلى التعايش مع الأمراض الخطيرة، وسيستمر التسامح روحاً للعلوم التى تدرسها تلك المراكز، والذى يضفى جوّاً من الراحة والحرية على حياة الناس، حتى وهم يواجهون أقسى المواقف، وهذا الكتاب الصغير الذى بين يديك هو حصيلة أعوام من سماع قصص العلاج، ويكونى شاهداً على الكثير من قصص العلاج التى كانت تأتى إلى

مـراكز العـلاج، فـإننى لعلى يقين تام بقـوة التسـامح التى لا نظير لهـا، وبينمـا نقـوم بتـغـيير عـقولنا ننتـقل إلى سـاحة الطمـأنينة، بلا اعـتبـار لتحديات الحياة التى نواجهها.

إنه لمن الممكن أن تستخدم مذكِّرات التسـامح فى نهاية كل فصل فى التأمل اليومى، وقد يكون مفيداً لك أن تكتب مذكِّرة للسماحة على قطعة من الورق وتصحبها معك، وترجع إليها مراراً طوال اليوم.

وأتمنى لك أيها القارئ أن تعثر من خلال تلك الصفحات على وسيلة تحصل بها على حياة أكثر سعادة وسلامًا وحرية. فنحن فى هذه الرحلة معًا، ويقينى واعتقادى أننا سنشترك جميعًا فى توفير المزيد من المرح والسلام من خلال ممارسة عملية التسامح ليس فقط مع أنفسنا ، ولكن أيضًا مع الآخرين.

*قد يكون الداعى إلى التسامح مع الآخرين شيئًا نُكِنُّهُ فى أنفسنا كنا أخفيناه بعيدًا عن عقلنا الواعى.**

إن بوسعنا أن نستهدف راحة البال

*كهدف وحيد.**

*نحن مسؤولون عن سعادتنا.**

إلى القارئ

أثناء قـراءتك لهـذا الكتاب ضـع بجانبك كراسـة أو دفـتـرًا قـريبًا من يدك، وسـتـجـد ذلك مـفـيـدًا فى تسـجـيل الملاحظات والرؤى التـى ترد إلى ذهنك.

وأقترح أن تستهل مقدمة يومياتك بوضع قائمة بالأشخاص الذين قد تتسامح معهم ثم تلحق بها الأشخاص الذين تشعر بأنك لن تتسامح معهم أبدا، فى الوقت الحاضر على الأقل، ولتوفير بعض الوقت عند أدائك تلك العملية، فقد حاولت أن أفكر فى الاحتمالات المختلفة التى قد تحدث، ولعل ما يأتى ييسر عليك اختيار الذين تضمنهم قائمتك.

الآباء، زوجة الأب أو زوج الأم، أعضاء العائلة والأقارب. ننمو جميعًا ونحن نعتقد أن والدينا لم يمنحانا ما أردناه أو احتجنا إليه عندما كنا أطفالاً، وخلال محاضراتنا وورش العمل كنت أنا ودايان نطلب من الحاضرين أن يرفعوا أيديهم ليحصوا عدد الذين قد سامحوا والديهم، وكانت النتيجة أنه من النادر أن سامح 5% منهم آباءهم.

شركاء الحياة، شركاء الحياة السابقون والعلاقات العاطفية الماضية. فى ورش العمل التى تم عقدها فى أنحاء كثيرة من العالم كنا عادة ما نطلب من المطلَّقين الحضور أن يقوموا برفع أيديهم، ثم نطلب من أولئك الذين سامحوا أقرانهم السابقين بأن يرفعوا أيديهم، فيرفع أقل من 25% منهم أيديهم.

لاشك أنه من الصعب أن نسامح شركاء الحياة السابقين، وحتى إذا كنت حاليًا تشعر بأنك لا يمكن أن تسامحهم، أو أنك تشعر بأنه من المستحيل أن تفعل ذلك فضع أسماءهم فى القائمة.

جسدك المادى. هل أنت فى وئام مع جسدك؟ أم غير راض عن الطريقة التى يبدو عليها، أو يشعر بها؟ هل تعانى من إعاقة جسدية سواء كانت وراثية أم ناتجة عن مرض أو إصابةٍ ما؟ هل تعانى من مرض خطير؟ هل تشعر بالضيق حين لا تستطيع القيام بعمل شيء ما تود القيام به؟ أم تشعر بالغضب لأن جسدك عاجز عن أداء بعض الأمور دون أن تفعل شيئًا يوقف هذه العملية؟ إن يكن شيء من هذه الأشياء ينطبق عليك، فصف هذه الأشياء وضعها فى قائمتك.

أفكارك، ومشاعرك وسلوكك بين الماضى والحاضر. الكثيرون منا يستطيعون الحكم على أنفسهم ومحاسبتها، وقد نجد من الصعب أن نتقبَّل سلوكًا معينًا نكرره مرارًا وتكرارًا، مهما حاولنا تغييره، وربما

نكون قـد قمنـا بأشـيـاء فى الماضـى سـببت للآخرين جـرحًـا أو ألمًا، وقـد نشـعـر بأنه مـهـمـا بذلنا من وقت وطاقة من أجل إقـامـة علاقة أفضـل مع صـديق أو عضـو من العـائلة فلن يكون بوسـعنا أن نـحـسن الأمـور، وقد نشـعـر بأننا عـاجـزون عن الوصـول لمنصب أفضـل أو التقدم نحـو تحـقيق هدف مـعين. أو ربمـا نشـعـر بأننا يجب أن نكون أكثر كرمًـا نحـو الآخرين أو أقـــل تزمتًـا وأكثر تسـامـحًـا! مـهـمـا يكن ذلك، فـقم بوصـفـه بإيجـاز، وضـعـه فى القائمة.

ملاحظات على استكمال قائمتك

وبينمـا تقـوم باسـتكمـال قـائمـتك فـمـن المحـتـمل أن يخطر عـدد من الأفكار والأسـئلة على عقلك، وإليك قليـلاً من الأمـور التى قـد تتـبـادر إلى ذهنك:

- أشعر بالخوف من أن أسامح هذا الشـخص، وإذا فعلت فـهل أتغاضـى عمـا فعله؟ وألن يكون التسـامح بمثـابة أداء رسـالة إليه بأننى أوافـقـه على فعله هذا؟
- أشـعـر، بسـبب مـا أصـابنى من جـراح بأن هنـاك سـيـاجًـا من الأسـلاك الشـائكة حـول قلبى - أو أن قلبى قـد تـحـول إلـى حـجـر، ولا أسـتطيع تغيير هذه القسـوة التى أشـعـر بهـا تجـاه ذلك الشـخص، كلما تذكرت ما فعله.

- أتردد بين رغبتى فى أن أنتقم من هذا الشخص الذى جرحنى ورغبتى فى محو كل شيء من ذاكرتى.
- لا يمكننى أن أغفر لنفسى ما فعلته، وإنى لأستحق ألا أكون سعيداً مرة أخرى.
- أحب أن أكون قادراً على نبذ هذه المشاعر التى أحملها تجاه ذلك الشخص. ولكنى أخشى إذا نبذتها أن أتأذى مرة أخرى.
- إنى لواثق تماماً من أننى سأشعر بتحسن إذا تخليت عن هذا الغضب الداخلى، ولكنى لا أستطيع حتى تصور كيفية قيامى بذلك.

مثل هذه الأسئلة والأفكار قد تخطر على ذهننا حين نجلس لنكتب قائمة بأسماء الأشخاص والمواقف التى يمكن أن نصفح عنها، وليست هناك إجابات سهلة وسريعة لتلك الأسئلة، ولكن لقد أُلِّف هذا الكتاب على أمل وقناعة بأنه قد يعين القارئ على إلقاء نظرة فاحصة على طبيعة التسامح. إنه عن تدبر مميزات ومساوئ التخلى عن المظالم التى واجهناها فى حياتنا. وكما ستكتشف بنفسك قريبًا، فإن القائمة التى أنهيتها لتوك ستساعدك على التركيز على حقيقة ما يمكن أن يفعله التسامح فى حياتك.

التسامح هو أن ترى نور الله

فى كل من حولك – مهما يكن

*سلوكهم معك.**

إن أسعد الزيجات هى تلك التى تُبنى على أساس من التسامح.

الفصل الأول
جـــذور التعاسـة

لماذا يكون من الصعب علينا دائمًا إدراك أن بحثنا عن قدر الذهب فى نهاية قوس قزح إنما يخفى حقيقة أننا نجمع داخلنا بين قوس قزح وقدر الذهب معًا؟.

ضع فى اعتبارك ولو للحظة أن السعادة هى حالتنا الطبيعية، وفى مركز العلاج السلوكى - حيث يكون التسامح جزءًا لا يتجزأ من كل شيء نقوم به يمكننا القول بأن الحب هو قوام وجودنا - نتعلم أن ننظر إلى الحياة من منظور أننا كائنات روحية، تسكن مؤقتًا بأجسامنا، وعندما ننظر إلى حياتنا بهذا المنظور فسنبدأ أيضًا فى إدراك أن الحب والسعادة لا ينفصلان، ويعلمنا التسامح أنه من الممكن أن نُؤثِر الحب على الخوف، بصرف النظر عن الظروف التى تؤثر فى حياتنا.

قبل الحديث عن التسامح، دعنا نستكشف جذور التعاسة، وبمعرفتنا من أين تبدأ التعاسة يمكننا النظر إلى العالم بطريقة مختلفة، والمكان المناسب الذى نبدأ منه هذا الاكتشاف هو ذلك الجزء الذى بداخلنا، والذى يعتقد أن سعادتنا تكمن فى الأشياء الخارجية.

فالحياة فى العصر الحديث، الذى نحيا فيه، تجعل من اليسير أن نعتقد أن المال وتراكم الأشياء المادية حولنا هما اللذان سيوفران لنا السعادة، ولكن المشكلة هى أنه كلما تراكمت الأشياء، احتجنا إلى المزيد، فمهما يكن ما تملكه، لا يبدو كافيًا أبدًا، وبمجرد أن نبدأ فى اتخاذ خيارات من خلال هذا المنظور فإننا نسقط أسرى الاعتقاد بأننا سنعثر على شيء خارج أنفسنا يجلب إلينا السعادة الأبدية، وحقيقة أن البحث دائمًا ما ينتهى مصحوبًا بشعورنا بالإحباط والغضب والتعاسة وحتى اليأس دليلٌ على أن هذا الاعتقاد غير مجدٍ.

لماذا يكون من الصعب علينا دائمًا إدراك أن بحثنا عن قدر الذهب فى نهاية قوس قزح يخفى حقيقة أننا نجمع داخلنا بين قوس قزح وقدرالذهب معًا؟

إن هناك كثيرًا من المغريات فى هذه الحياة، نلقى عليها تبعة تعاستنا أو قله مانمتلكه من أموال ومقتنيات، وإننا لننظر حولنا ونرى أشخاصًا لَدَيْهِم أكثر مما لدينا، ويبدو أنهم أكثر منا سعادة، ثم نتجه إلى أشخاص آخرين وننشد ملء الفراغ الكامن فى نفوسنا من خلال

علاقاتنا بهم، ويالها من قفزة هائلة نقدم عليها عندما نرى أشياءً ملموسة، مثل رؤيتنا للآخرين، على أنها إجابات عن معانٍ محسوسة. ولكن نفس الجزء الذى يخبرنا بأن الإجابات موفورة فى الأشياء الخارجية، يخبرنا أيضًا بأنه ينبغى أن نكون قادرين على جعل الآخرين مسؤولين عن سعادتنا، ومن المؤكد أننا لو عثرنا على الشخص المناسب فستصبح حياتنا مكتملة وسنحقق ما ننشده.

ما هذا الشيء الذى بداخلنا، ويجعلنا ننشد السعادة من خارج أنفسنا؟ هل يمكن أن نطلق عليه اسما؟ إنه الجزء الذى يجعلنا نؤمن بأن كينونتنا الحقيقية محدودة بأجسامنا وشخصياتنا، وهو نفسه الجزء الذى يسخر من أى اقتراح بأن جوهرنا الحقيقى هو أننا كائنات روحية، تسكن مؤقتًا فى تلك الأجسام.

أود أن أطلق مسمى الأنا على هذا الجزء الذى بداخلنا ويهتم بالأشياء الخارجية، فالأنا دائما تحاول تبرير وجودها بحياتنا بزعم أنها تسعى لما فيه صالحنا؛ إذ إن أجسادنا تحتاج إليها للبقاء، وإلا فإننا سوف نقف فجأة أمام شاحنة مسرعة، أو ننسى أن نطعم أنفسنا أو نحمى أنفسنا من كل ما يحيط بنا من مخاطر. وقد تجعلنا الأنا نعتقد بأن أى شخص لا يؤمن بأنه يمكن للمال أن يشترى السعادة فلن يهتدى إلى طريقها.

ومرة بعد مرة توجه إلينا الأنا رسالة بأننا نحيا فى عالم، لا إنصاف فيه، نكون به ضحايا؛ ما لم نكن دائمًا وأبدًا يقظين، وستسعد الأنا

عندما نقتنع بكوننا ضحايا. لأننا سنسلم قوانا إليها، وآخر شيء تريدنا الأنا على اقتناع به هو أننا نملك حق الاختيار - وأننا يمكن أن نختار ألا نكون ضحايا، بل يمكننا أن نختار الحب بدلاً من الخوف، وأن نغفر بدلاً من أن نستبقى بداخلنا شعوراً بالمرارة والحسد والتذمر.

فمن السهل ملاحظة أن الأنا ترى فى السعادة، والحب وراحة البال أعداءً لها؛ لأننا عندما نستمتع بحالتنا النفسية فنحن إنما نستمتع بكينونتنا الروحية، فنرى العالم مختلفًا تمامًا عما تحاول الأنا تصويره لنا، ويكون التسامحُ سهلاً عندما ننظر إلى العالم من خلال عيون مليئة بالحب، لأنه قد أصبح من الواضح أن الأجوبة التى نسعى وراءها طوال حياتنا يمكن العثور عليها هنا، وليس من خلال معتقدات الأنا حيال الأشياء الخارجية.

وفى أسوأ الأحوال، فإننا نسمع الأنا فى عقولنا تقول: «إن من المستحيل تجربة السعادة لوقت طويل، لذلك فمن الأفضل أن نكون قادرين على التحول إلى الحقيقة المادية من أجل سعادة أبدية، وفى النهاية فسوف تتفكك الأشياء، وسيكون هناك شيء خطأ بالتأكيد، فسيتدخل شيء أو شخص ما فى سعادتنا، لذلك فمن الأفضل أن نبحث عن الشخص الذى نلقى عليه باللوم» فالنصيحة التى تسديها إلينا الأنا هى أن نكون باحثين عن الخطأ، وأن نتأكد من أننا دائمًا على صواب، وأن الشخص الآخر هو المخطئ دائمًا.

في النهاية، فسعادتنا أو تعاستنا تقاس بالدرجة التى نقبل بها النصيحة من الأنا. فكر فيما يحدث عندما نحاكم الآخرين ونكبح السماحة من أن تنطلق، أو نتمسك بالشكوى أو باللوم أو الإحساس بالذنب. فما نحسه فى مثل تلك الأوقات يعوقنا عن أن نجرب الحب والسلام والسعادة، فيضاعف شعورنا بالتعاسة، ونصبح من الباحثين عن أخطاء الغير، ولوم العالم والظروف من حولنا عن تعاستنا.

إن التسامح عملية تحويلية، فمن داخلنا، يمكن أن ندع النموذج الذى يقول إنه ينبغى أن نبحث خارج أنفسنا عن السعادة الحقيقية، وبتغيير بسيط فى رؤيتنا للأمور، يمكن أن نحرر أنفسنا من إقناع الأنا إيانا بأننا لكى نشعر بالأمان يجب أن نؤمن بأننا ضحايا ونتصرف بصورة دفاعية، وبالتحول عن هذا المفهوم، فإن علينا أن نتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين اعتقاداً منا بأنهم سبب تعاستنا، فيمكن أن نحتضن جوهرنا الروحى الحق، لنكتشف فى الحال أن ذلك كان دائماً منبع حبنا وسلامنا وسعادتنا، فما حدث ليس أكثر من هفوة بسيطة ولا داعى للتحقيق فى الأمر وتضخيمه.

يمكننا أن نتعلم التسامح فى أى سن ومن أى شخص، وبصرف النظر عما يؤمن به سواء أكان الماضى الذى مرّ به أم الطريقة التى عامل بها الآخرين من حوله.

نموذج للتسامح

منذ عدة سنوات قابلنا أنا وزوجتى سيدة رائعة تدعى أندريا دى نوتبك وقد تعرفنا عليها من خلال مكالمة هاتفية غير عادية من شخص فى سويسرا، فقد أخبرنا أن لدى سيدة تعيش هناك لوحة تريد أن تمنحنا إياها، وكانت تبلغ من العمر ثلاثة وتسعين عاما وكانت فى كامل صحتها، ورغم أنها قد تبرعت بمعظم ثروتها إلى جمعيات خيرية، إلا أنها كانت تملك ما تتبرع به قبل وفاتها؛ كانت لوحة من القرن الثالث عشر.

وعندما شعرت بحيرتها لمن عساها تمنح هذه اللوحة بعد وفاتها، خرجت أندريا إلى الجبال لتفكر فى ذلك، وبعد عدة دقائق حصلت على الإجابة «الحب يبدد الخوف»، فقد قررت أن تمنح اللوحة لجيرى جامبولسكى مؤلف كتاب يحمل هذا العنوان، ويتناول الطرق التى تعوقنا عن الشعور بالحب، وبالتالى طلبت من صديق لها الاتصال بى فى الولايات المتحدة.

وقد عرفنا أن أندريا أصبحت بعد موت زوجها منذ عدة سنوات سيدة عجوزاً قاسية وغريبة، وكان التعامل معها صعباً وكانت دائماً ما تضايق الآخرين وتدخل معهم فى جدال، وعندما بلغت الخامسة والثمانين أعطاها صديق نسخةً من كتاب «الحب يبدد الخوف».

أصبح هذا الكتاب هو شغل أندريا اليومى وسرعان ما بدأت تسامح كل أولئك الذين شعرت بأنهم آذوها فى حياتها، وقد سامحت نفسها على السلوك الذى شعرت أنه تسبب فى أن يشعر الآخرين بالألم أو لم يكن لائقًا، وتغيرت حياتها على نحو عجيب، فلم تعد قاسية أو غريبة الأطوار بل أصبحت خالية من الهموم وأشد ما تكون مرحًا عن حياتها من ذى قبل، ولتحتفل بهذا التحول غيرت اسمها إلى «هابى» أى (سعيدة).

ودون أن أعلم ذلك حتى قابلتها كانت هى المسؤولة عن ترجمة ونشر كتاب «الحب يبدد الخوف» إلى اللغة الفرنسية قبل أعوام.

وعندما سمعت قصة تحول هابى، قررت أنا ودايان أن نزورها وذلك ضمن رحلتنا التى قررنا أن نقوم بها إلى الشرق الأقصى، وفور وصولنا قابلنا هذه السيدة الرائعة، وقد أطلعتنا على صورة لها فى مجلة فرنسية كانت تحتل صفحة الغلاف - وهى تطير فوق الريف الفرنسي! وكانت فى الثامنة والثمانين فى ذلك الوقت، وفضلاً عن ذلك فقد طارت فى طائرة ذات طابقين من الأجنحة وهى فى الواحد والتسعين من عمرها.

وقد أمضينا ثلاثة أيام رائعة مع هابى بمنزلها فى جنيف بسويسرا، ويمكننى القول بأنها تحيا بكل ما يحويه اسمها من معنى، فقد كانت واحدة من أكثر الشخصيات التى قابلتها حبًا للسعادة والسلام والناس.

وعندما سألنا هابى ما الذى غيرها وأدخل فى حياتها كل هذه التغيرات الإيجابية فى حياتها؟ أجابت: «لقد تخليت عن كل آرائى».

لقد تركنا هابى ولكن بعد احتفالنا معها بالسنة الجديدة، وقد عادت دايان باللوحة إلى كاليفورنيا، بينما ذهبت أنا للقاء بعض الأصدقاء فى الشرق الأوسط، وبعد ذلك بثلاثة أسابيع، تلقينا مكالمة تنعى لنا أن هابى قد ماتت فى فراشها بسلام كما تنبأت لنفسها.

وإلى يومنا هذا، وأنا أفكر فى قصة هابى وكيف تحولت حياتها من خلال التسامح، وأنا فى غاية الامتنان لإتاحة الفرصة لى لمقابلة هذه السيدة الرائعة، وستظل هذه السيدة دائمًا وأبدًا النموذج المثالى للتسامح لكلينا دايان وأنا، وتذكرنا دائمًا بأننا لن نبلغ من العمر ما يمنعنا من التغيير.

التسامح يوحى بالمعجزات

فى النهاية، هناك قصة فى كتاب بيتا هالبرتستام وجوديث ليفنثال، «معجزات صغرى: مفارقات عجيبة من حياتنا اليومية» ، تشرح وبوضوح عملية التسامح، وقد أعيد صياغتها هنا:

كان هناك شاب يدعى جوى يبلغ من العمر تسعة عشر عاما، ترك منزله وتمرد على أبيه، وقد ضاق به والده بشدة وهدده بأنه سوف يتبرأ من نسبه، ما لم يغير ما بعقله.

وبالرغم من ذلك فلم يغير جوى ما بعقله، وتقطعت أواصل كل العلاقات بين الأب وابنه، وقد هام الابن حول العالم ليبحث عن حقيقة

نفسه، وقد وقع فى حب سيدة رائعة وبعد مرور فترة من الوقت أحس أن لحياته معنىً وهدفًا.

وبعد عدة أعوام، وذات يوم فى إحدى مقاهى الهند، هرع جوى إلى صديق قديم من بلدته، وقد أمضى مع صديقه سائر اليوم، وقد قال له الصديق: «لقد أسفت جدا لسماعى بوفاة والدك الشهر الماضى».

وقد ذهل جوى، فقد كانت المرة الأولى التى يسمع فيها بوفاة والده. فعاد إلى منزله.

وبعد قضاء مدة قصيرة فى المنزل قرر أن يكتب رسالة إلى والده يعبر فيها عن حبه الشديد له ويطلب منه السماح.

وبعد أن كتب جوى الرسالة طواها، وحاول وضعها فى إحدى فجوات الحائط ، وفى أثناء ذلك سقطت أمامه رساله أخرى مطوية واستقرت عند قدمه، فانحنى والتقطها، وبدافع الفضول قام بفض هذه الرسالة ولم يكن خط اليد غريبا عليه، فقرأها، ولدهشته فقد كانت رسالة من والده، يطلب فيها من الله أن يسامحه لأنه تبرأ من ولده، ويعبر عن حبه العميق وغير المشروط الذى يكنه لجوى.

وأصابت جوى صدمة شديدة - كيف يمكن أن يحدث ذلك؟ لقد كان ذلك أكثر من مجرد مصادفة لقد كان معجزة، ورغم صعوبة تصديق أن ذلك قد حدث فعلاً، فقد كانت هناك رسالة مكتوبة بخط يد والده، ويعد ذلك دليلاً لا يقبل الجدل بأن ذلك ليس بحلم.

وبدأ جوى فى دراسة ما تبناه من أفكار دراسة جادة، وبعد ذلك بعامين، فى الولايات المتحدة دعاه صديق للعشاء. وفى تلك الليلة قابل صديقته القديمة التى تركته منذ أعوام وتزوج منها.

مراراً وتكراراً نسمع أقاصيص يمحو التسامح فيها سجل آلام الماضى،وليس من السهل أن نتقبل دائماً حقيقة أن تغيراً فى الفهم يمكن أن يحدث مثل تلك المعجزات، ويمحو العوائق التى تعوق إدراكنا للحب، وتوضح قصة جوى أنه حتى الموت لا يمكنه أن يقف فى طريق عملية التسامح، وكأن واقعية هذه الحادثة التى تسببت لنا يوماً ما فى الشعور بالحزن قد تلاشت - مستبدلة بذلك الحب الكامن هنالك دائماً والذى سيظل دائماً موجوداً وإلى الأبد.

*القرار بعدم التسامح هو قرار بالمعاناة.**

لكى أصبح سعيدا فما علىَّ إلا

*أن أتخلى عن إصدار الأحكام .**

التسامح هو

أقوى علاج على الإطلاق .

الفصل الثانى
ما هو التسامح ؟

بالتأكيد أننا سنحظى بعلاقات أكثر وئامًا، عندما نتوقف عن إخبار الآخرين كيف يحيون ويبدأون فى ممارسة الحب والتسامح.

من خلال مفهوم الحب والروح، فالاستعداد للتسامح هو أن ننسى الماضى الأليم بكامل إرادتنا، إنه القرار بألا تعانى أكثر من ذلك وأن تعالج قلبك وروحك. إنه اختيار ألا تجد قيمة للكره، أو الغضب، وإنه لتخلٍّ عن الرغبة فى إيذاء الآخرين بسبب شيءٍ ما قد حدث فى الماضى. إنه الرغبة فى أن نفتح أعيننا على مزايا الآخرين، بدلاً من أن نحاكمهم أو ندينهم.

التسامح هو أن نشعر بالتعاطف والرحمة والحنان، ونحمل كل ذلك فى قلوبنا، التسامح هو الطريق إلى الشعور بالسلام الداخلى والسعادة، الطريق إلى أرواحنا، والشعور بهذا السلام متاح دائماً لنا، يرحب بنا، وإن كنا لا نرى لافتة الترحيب ولو للحظة، لأنها أعمت بصائرنا عن رؤية غضبنا.

وبطريقة ما، فإن هناك جزءاً ما بداخلنا يعتقد أن بإمكاننا أن نحظى بهدوء البال الذى ننشده، وذلك بالتوقف عن الكره أو الغضب أو الألم. هناك جزء ما بداخلنا يقول بأننا ينبغى أن نحمى أنفسنا، نحميها من تشبثنا بالكراهية وطلبنا للثأر، وأننا يمكن أن نحقق السعادة وهدوء البال، ويوجد أيضاً بداخلنا ما يوسوس بضرورة أن نبعد حبنا ومصدر بهجتنا ونكبحهما؛ لأننا أوذينا فى الماضى.

وبوسعنا أن ننظر إلى التسامح وكأنه رحلة، تلك الرحلة التى تصحبنا إلى كينونتنا الروحية، إلى عالم الحب المتنامى وغير المشروط.

ومن خلال التسامح نتقبل كل ما تهفو إليه قلوبنا، فنتخلص من خوفنا وغضبنا وآلامنا لننسجم مع الآخرين ونشعر بسمو الروح.

إن التسامح هو الخروج من الظلمة إلى النور، ومهمتنا على الأرض أن نسمحَ لأنفسنا أن ندرك أننا كالنور للعالم، ويسمح لنا التسامح أيضاً بالفرار من ظلال الماضى سواء كانت تلك الظلال لنا أو لشخص آخر.

ومن شأن التسامح أن يحررنا من سجون الخوف والغضب التى فرضناها على عقولنا، فهو يحررنا من احتياجنا ورغبتنا فى تغيير الماضى، فعندما نسامح تلتئم جراح الماضى وتشفى، وفجأة ندرك ونرى حقيقة حب الله لنا، حيث يكون هناك الحب، ولا شىء آخر سواه، ومع اتباع هذه الحقيقة، فليس ثمة شيء يستدعى التسامح.

فى كتاب «*دروس فى المعجزات*» هناك فقرة جميلة عن التسامح. وقد اقتبستها هنا؛ لأنها تصف الفوائد التى يمكن أن تعود علينا من خلال التسامح.

«التسامح يمنحنى كل ما أبتغيه»

ما الذى بوسعك أن تبتغيه، ثم لا يمنحك إياه التسامح؟ هل تريد السلام؟ التسامح يقدمه لك. هل تريد السعادة، هدوء البال، تحقيق هدف ما، إحساس بالقيمة وجمال يفوق العالم؟ هل تريد الرعاية والأمان ودفء الحماية دائمًا؟ هل تريد هدوءًا لا يعكره شىء، ورقة لا يطالها أذى، وراحة عميقة دائمة وسكونًا رائعًا لا يزعجك شىء فيه؟

كل ذلك يمنحك إياه التسامح وأكثر؛ فهو يومض بعينيك عندما تنهض من نومك، ويمنحك البهجة التى تستقبل بها يومك. إنه يربت جبهتك أثناء نومك، ويستقر فوق أجفانك فلا ترى أحلامًا بها خوف أو شر أو حقد أو تعد، وعندما تنهض مرة أخرى، يمنحك يومًا آخر من السعادة والسلام، كل ذلك يمنحه إياك التسامح وأكثر.

(من الدرس 122)

التسامح هو أن تصرف من الذهن كل الأمنيات

*لتحسين صورة الماضى .**

---

*قوة الحب والتسامح فى حياتنا يمكن أن تصنع المعجزات .**

---

*إن كلمة سر تعلم التسامح هى الرغبة فى أن تسامح .** *

الفصل الثالث
العقل غير المتسامح

معظمنا يتجنب تناول أدوية ذات آثار جانبية ضارة، وعلى الرغم من ذلك فإننا فى كثير من الأحيان لا نتخير غالبًا الأفكار التى نودعها عقولنا بعناية - ولا ندرك تأثيرها السام على أجسادنا.

فى الفصل الأول، تكلمت عن هذا الجزء من أنفسنا الذى يرانا فقط كجسد وكشخصية: إنه الجزء الذى ينبئنا أن السعادة موجودة فى العالم الخارجي، من خلال اقتناء الأشياء، إنه الجزء الذى يخبرنا أنه إذا كان باستطاعتنا العثور على العلاقة السليمة فسيكون كل شىء فى حياتنا مثاليًا، وهو الجزء الذى يؤمن أيضًا بأنه عندما تسير الأمور فى غير مسارها، فالشىء الوحيد المعقول فعله هو أن نعثر على شخص ما أو موقف ما لنلقى عليه باللوم، وقد أطلقنا على هذا الجزء اسم «الأنا».

من المفيد أن نفكر فى الأنا وكأنها نظام له ثوابت خاصة به، إذا كنا نريد ذلك فيمكن أن نتقبل ثوابته أو نبحث عن طرق أخرى ننظر بها إلى العالم، وبالطبع، فإن علينا أن نتذكر أن «الأنـا» هى جزءً من كينونتنـا، وكلما تنامت قدرتنا علـى إدراك «الأنا» تحررنا أكثر، وأصبحنا أقدر على اختيـار حياة أكثر حبّاً وسلاماً.

فكر فى نظام فكرة «الأنا» على أنه قائم على الشعور بالخوف والذنب واللوم، وإذا كان علينا أن نختار مجرد اتباع مبادئها الإرشادية فسنجد أنفسنا دائمًا فى حالة من الصراع، وسوف يتسرب كل سلام أو سعادة حصلنا عليها دون أن ندرك ذلك.

ومع إدراك كيفية عمل الأنا، فينبغى ألا يثير دهشتنا أنها لا تؤمن بالتسامح، فسوف تبذل فى الواقع كل جهدها؛ لتقنعنا بأن لا أحد فى العالم كله يستحق تسامحنا، وإنها لتصل إلى ما أبعد من ذلك، فتقنعنا بأننا أنفسنا لا نستحق هذا التسامح، فهى تتمسك وبقوة بالاعتقاد بأن الناس يفعلون أشياء لا يصح أن نسامحهم عليها.

«فالأنا» تؤمن بأنه علينا أن ندافع عن أنفسنا وباستمرار، وهى توصل لنا ذلك من خلال مشـاعر يمكننا إدراكها بسـهولة . فمثلاً العقل الذى لا يسـامح يكون نتـاج الأنا التى تقنعنا بأن الطريقـة الوحيـدة لحمـاية أنفسنا من أذى قد يصيبنا هى أن نعاقب الشخص الآخر بغضبنا وكرهنا له ليشعر بوطأة ما ارتكبه.

فتظهر الأنا لدينا الشعور بأننا محدودو التفكير، لنسامح هذا الشخص الذى هددتنا أفعاله أو آذتنا بطريقة ما، وإذا لم يكن ذلك كافيًا، فستذكرنا الأنا بأن فى حياتنا أناسًا على كامل الاستعداد لأن يؤذونا ويقولوا بأن هذا الشخص قد آذانا ويستحق غضبنا وليس تسامحنا.

وبالطبع فإن الأنا فى غاية الذكاء، فهى تدرى كيف تختار شهودها، ويمكنك أن تتأكد من أن لديها عينًا ثاقبة تتخير بها أولئك الذين يوافقونها فقط، فالأصدقاء الذين اصطفيتهم اليوم، وأنا فى هذاالطريق الروحى يختلفون تماما عن أولئك الذين كانوا حولى خلال فترة أخرى مغايرة.

فالأنا مليئة بالمتناقضات، فعليها مثلاً أن تخفى عنا حقيقة أنه عندما نكبح غضبنا عن عقاب الآخرين، فنحن نسجن أنفسنا، وثمة سر آخر وهو أن أفكارنا غير المتسامحة تخلق فجوة فى قلوبنا، وذلك لا يسبب لنا فقط الإحساس بالتيه والحزن ولكنه يمنعنا أيضًا من الإحساس بالسلام الداخلى والحب. هذه الفجوة تبعدنا عن بعضنا بعضًا وعن انسجامنا الروحى مع الآخرين.

والعقل غير المتسامح للأنا لديه دائمًا مخزون وافر من الخوف، والبؤس، والألم والمعاناة واليأس والشك والضجر. إنه العقل الذى يرى الأخطاء كخطايا لا يمكن نسيانها.

الآثار الجانبية السامة المحتملة لأفكارنا

يحاول الأطباء دائمًا أن يكونوا على دراية بالآثار الجانبية المحتملة للأدوية التى يصفونها لمرْضاهم، وفى أيامنا هذه، حيث يقوم المرضى باتخاذ الحيطة تخوفًا على صحتهم، فالعديد منا يلقنون أنفسهم أيضًا مثل هذا النوع من المعلومات، وإذا كان علينا أن نحرر أنفسنا من العبء والإحساس بعدم الراحة من شكوانا، فعلينا أن نرعى ونحذر الأفكار التى نودعها عقولنا، تماما مثل الأدوية التى نضعها بأجسادنا. فالآثار الجانبية للأفكار غير المتسامحة والتى نحملها فى عقولنا يمكن أن تؤثر تأثيراً سلبيّا على سعادتنا، فلتلق نظرة على القائمة التالية، والتى تضم بعض المشاكل الجسدية التى يمكن أن يكون لها صلة بالعقل غير المتسامح :

- الصداع .
- آلام الظهر .
- آلام الرقبة .
- آلام المعدة وأعراض القرحة .
- الاكتئاب .
- قلة الطاقة .
- القلق .
- الانفعال .

- التوتر والانفعال .
- الأرق والقلق .
- الخوف (الخوف غير المرتبط بأى حادث معين) .
- التعاسة .

يقبل قليل منا أن يتناول أدوية وهو يعلم أنها ستضره، وعلى الرغم من ذلك فنحن تقريبًا لا ننتقى الأفكار التى نضعها فى عقولنا . ما هو العلاج؟ ما هو أقوى دواء لدينا نعالج به أفكارنا التى سببت لنا هذه القائمة الطويلة من الأعراض؟ التسامح. إنه علاج قوى ومذهل ومعجز ولديه القدرة على جعل كل هذه الأعراض تختفى.

يخفي العقل غير المتسامح عن وعينا حقيقة أننا نسجن أنفسنا وذلك بكبت الغضب والكراهية .
*

الصفح عن الآخرين هو أول خطوة نحو الصفح عن أنفسنا .

يمكن لأجهزتنا المناعية أن تقوى عندما نتسامح .

الفصل الرابع
العشرون سببا الرئيسية
لعدم تسامحنا

هناك دائمًا خيار لابد من اتخاذه: إما أن نستمع إلى صوت الحب أو صوت الأنا. *

من الصعب أن نسامح عندما نستمع إلى نصيحة الأنا، التى تقول أننا نقوم بالشىء الصحيح، عندما نعاقب الشخص الذى سبب لنا ألما ويستحق ألا يشعر بحبنا نحوه. من الصعب أن نسامح؛ لأن الأنا لدينا عنيدة وتحاول أن تقنعنا أنه من الأفضل أن نشعر بالكره أكثر من الحب.

من المهم جدا ألا نجعل من الأنا عدوة أو نتقيد بنصحها. ولكن من المهم أن ندرك أن الأنا ستقودنا إلى الضلال؛ حيث تستمر فى إسداء

النصح والإرشاد لنا بصفة دائمة، فهى تتمسك بنظام عقائدى يجعل من الخوف والصراع والاختلاف والتعاسة أولى الأولويات، وتصر على أن التعبير عن الحب هو نوعٌ من الجنون.

وإننى لأحب أن أفكر من منظور أننا نكون فعلاً بحالة من الجنون، فقط إذا لم نسمح لأنفسنا بالتعبير وخوض تجربة الحب.

فعندما نصبح مرتبطين بالاستماع إلى صوت الأنا، الذى غالبًا ما نكون ميالين إلى الاستماع إليها أثناء الشعور بالضغط أو عندما تسير الأمور فى الاتجاه الخطأ؛ فسوف نسمع أو نشعر برسائل صامتة تتجه إلى عقولنا تطلب منا ألاَّ نسامح.

هناك دائمًا خيار لابد من اتخاذه: *إما أن نستمع إلى صوت الحب أو صوت الأنا*. كيف يمكن أن نحدد أنه صوت الأنا، ذلك الذى يتحدث؟ صوت الأنا دائمًا ما ينبع من الخوف، ويتركنا فى حالة من الصراع وليس السلام، وعندما نستمع إلى العقل غير المتسامح للأنا، فسوف يمنحنا عدداً لا بأس به من الأسباب التى تدفعنا إلى رفض مبدأ التسامح ويخفى دائمًا حقيقة أننا عندما لا نسامح، فإننا نحن الذين سنعانى ونفقد الشعور بالطمأنينة، وإليك عشرين سببًا تقدمها الأنا لنا حتى لا نسامح:

1 – هذا الشخص قد آذاك بالفعل؛ فيستحق غضبك، ويستحق ألا يشعر بحبك نحوه، وكذلك يستحق أى عقاب آخر.

2- إذا سامحت، سيكرر هذا الشخص نفس الفعل الذى ضايقك مراتٍ ومرات.

3- إذا سامحت فأنت ضعيف.

4- إذا سامحت ذلك الشخص، فكأنك وافقته على فعله هذا.

5- الشخص الذى يقلل من شأنه هو فقط الذى يكون على استعداد للتسامح.

6- عندما لا تسامح فأنت تتحكم فى الشخص الآخر، والتحكم هو أفضل طريقة تجعلك آمنا.

7- أفضل طريقة تحافظ بها على المسافة بينك وبين الشخص الذى آذاك هى ألاَّ تسامحه أبداً.

8- اكبح تسامحك، إذ إنها الطريقة التى تشعرك أنك على ما يرام، واعلم أنها أفضل طريقة لنيل ثأرك.

9- إن كبت التسامح يمنحك قوة تفوق قوة الشخص الذى سبب لك الأذى.

10 - إن تسامحك مع من آذوك يقلل من شأنك.

11 - إذا سامحت، فأنت تتخلى عن كل إحساس بالأمان.

12 - إذا سامحت الآخرين، فقد يعتقدون موافقتك على ما فعلوا أو لم يفعلوا.

13- التسامح ليس أكثر من الصفح عن السلوك السيىء.

14 – عندما تنفد الحيل، يمكنك عندئذ أن تسامح إذا قدموا أعذاراً صادقة، وذلك فقط نوع من السماح.

15- إذا سامحت فستبتلى من الله.

16- فلنواجه الأمر – إنه دائماً خطأ الآخر ، فلماذا تسامح؟

17- لا تصدق أبداً أى شخص يحاول أن يخبرك أنك تعلق الأخطاء التى لا يمكنك مواجهتها مع نفسك على الآخرين.

18- لا تقع فريسة لفكرة أنك لا يمكنك الصفح عن شىء ارتكبه شخص آخر لكونك قد ارتكبت شيئًا تراه لا يُغتفر.

19- إذا صفحت عن هذا الفعل غير اللائق، فلست بأفضل من هذا الشخص الملوم.

20 – ستدرك أنك قد خسرت بالفعل مع ذلك التسامح عندما تتأكد أن هناك ربّا أو قوة عليا تحميك من أن تصبح ضحية بريئة أو أن تؤذى نفسك.

ماذا تفعل مع رسائل الأنا ؟

خذ بعض الوقت، لتتعرف على هذه القائمة من عبارات الأنا، وسوف تدركها فوراً عند ورودها على خاطرك، وفى تلك اللحظة ستدرك أن عليك أن تختار بين صوت الأنا أو صوت الحب وصوت التسامح، وفى الفصول القادمة سنناقش طرق الاستماع لذلك الصوت بوضوح أكبر.

*التسامح يحررنا من آلام الماضي .**

إما أن تسامح تمامًا

*أو لا تسامح على الإطلاق .**

التسامح هو أن تكون لديك الرغبة

*فى أن تفوض أمرك إلى الله فى غضبك وكربك .**

الفصل الخامس
تخلص من العقبات
للوصول إلى التسامح

يمكننا أن نختار الأفكار التى نعتنقها .*

فى أى وقت نمسك بالجريدة أو ندير المؤشر لنسمع أخبار المساء فإننا نتعرف على الأشياء التى تحدث بجوارنا وإنه لمن السهل أن نقتنع أن بعض هذه الأشياء التى تحدث لا يمكن التسامح بشأنها، وقد نشعر أيضًا أننا شخصيا قد ارتكبنا شيئًا أو قلنا شيئًا خلال حياتنا، لا يمكن غفرانه، ولكن ثمة رسالة قوية هنا، وهى أنه من خلال التسامح فقط يمكننا أن نوقف الدمار والآلام الدائرين فوق كوكبنا.

تغيير أنظمة معتقداتنا

إذا كنا نريد التعرف على قيمة التسامح - أن نسامح كل الناس، وكذلك أنفسنا، فإن علينا أن نغير أنظمة معتقداتنا ويمكننا أن نبدأ بالتخلى عن معتقد الأنا بأننا حتما سنجد شخصًا نلومه عندما يقع شيء خطأ، ويمكننا أن نعتنق معتقدات جديدة فى قلوبنا، تسمح لنا برؤية قيمة التخلى عن لوم الذات ولو الآخرين والاستسلام للحب.

إحدى هذه الطرق التى يمكننا أن نتخذها هى تغيير الطريقة التى نرى بها أنفسنا (من تكون؟ وماذا تكون؟) الأنا تجعلنا نندمج مع الجسد بدلاً من أن نرى أنفسنا كمخلوقات روحية تعيش لفترة محددة فى أجسام مادية ، وإذا اعتدنا أن تكون لدينا الرغبة فى النظر إلى أنفسنا وإلى من حولنا ككائنات روحية لا كأجساد فسيصبح من السهل أن نرى قيمة التسامح.

وكلما نظرت إلى حياتى فى الماضى، أجد أن ما حال بينى وبين راحة البال هو عدم رغبتى فى إدراك قيمة أن أسامح نفسى ومن حولى.

وقد بدأت رحلتى الروحية عام 1975 عندما اطلعت على «دروس فى المعجزات». لقد أحدثت هذه الكتابات اختلافًا جوهريًا فى الطريقة التى أرى بها نفسى والعالم، واليوم أواصل التعلم من تلك الدروس وأتخلى عن بعض معتقداتى وأفكارى القديمة .

والآن أنا مقتنع بأننا لكى نكون سعداء حقًا، ينبغى أن نتعلم قيمة التسامح وحب أنفسنا والآخرين، فنحظى بالسعادة والسلام عندما نتوقف عن إلقاء اللوم على الآخرين أو الأشياء عندما نصاب بأذى، فاللوم لا يعيد إلينا السعادة التى نرجوها ولا حتى النيل ممن آذانا، والتسامح فقط هو الطريق إلى تحقيق ما نصبو إليه.

وبينما كل منا يتحمل مسؤولية التخلى عن العوائق التى تمنعه من أن يسامح نفسه والآخرين، فسنشفى ونصبح سعداء وننعم بالسلام.

التغيير يحدث بالتغلب على عائق واحد فى كل مرة

التغلب على الخوف، واللوم. إن أول عائق نحتاج إلى أن نتغلّب عليه هو عدم رغبتنا فى تغيير معتقدنا، وربما كان أكبر سد يعوقنا عن التسامح هو أن أساس اعتقادنا هو الخوف وليس الحب، ويبدأ هذا السد فى التلاشى عندما نؤكد رغبتنا فى الحياة برؤية الآخرين إما ودودين وإما خائفين، يلتمسون المساعدة من أجل الحب، ويعنى ذلك أن لا نفسر سلوك الآخرين وأن نحدد ما إذا كانوا مذنبين أم أبرياء، بمعنى أن نراهم، لا على أنهم مهاجمون ولكن أيضًا كودودين ينشدون العون من أجل نشر الحب.

يجب أن أعترف بأننى لم أكن أرى الحياة فى بداية حياتى المبكرة بهذه الطريقة، ونشأت كسائر الناس لا أجد نموذجًا يحتذى به فى التسامح، وفجأة شببت إلى المراهقة ولدى قليل من الوعى بما يمكن أن

يقدمه لى التسامح أو أعرف مدى أهميته. وبينما كنت أكبر سمعت عن التسامح، ولم يكن لدى أية فكرة عما يمكن أن أصنعه بحياتى، وغاية ما أذكر أننى لم أكن أعلم أى شيء عن كيفية تطبيقه عمليّا فى حياتى اليومية.

وبمرور الوقت، وفى العشرينيات من عمرى، أصبحت خبيراً بالهجوم على الآخرين والتقليل من شأنهم ومن نفسى، وقد بَحَثْتُ وَوَجَدْتُ كثيراً من الأشخاص على أتم استعداد لمشاركتى فى هذا السلوك، لقد كانت الأنا الخاصة بى فى تلك الأيام مثل الطيار الآلى يعمل على الفور عندما أشعر بالتعرض لهجوم، وبمجرد أن يعمل، فالله فى عون أى شخص تصادف أن يكون أمامى على خط النار! حيث أجد نفسى فى لمح البصر فى حالة الهجوم المضاد.

فى بعض الأحيان أعتقد أن سرد ما مررنا به فى حياتنا من تجارب هو أفضل طريقة لننقل من خلالها الدروس التى تعلمناها للآخرين، ففى أى وقت أفكر فيه فى هذه الأعوام الصعبة وما حدث فى تلك الأيام، أجد أننى أصبحت أتمتع بعقل متفتح وأؤمن بأن لا شيء بالفعل مستحيل؛ ولهذا السبب، أود أن أطلعكم على قصة طلاقى.

استسلم للحب بدلاً من الخوف. فى عام 1973، تم الطلاق بينى وبين زوجتى بات بعد زواج دام 20 عامًا، ووجدت نفسى فى حالة من

الإحباط، وقد كنت أحس بالألم والغضب، وكنت أعتقد أننى لن أتحرر أبداً، ومعظم من مَرُّوا بظروف الطلاق يعلمون جيداً ما أقوله.

وخلال تلك الأعوام العصيبة اعتقدت أن علاقتى مع بات ما كان لها أن تتحسن. لقد بدت مستحيلة حتى على الخيال.

وقد صارت فكرة أن أصبح أنا وبات صديقين ثانية فى ذلك الوقت مستحيلة، ثم أصبحت تلميذاً لتعاليم «دروس فى المعجزات» فى عام 1975 وقد لاحظت أن معتقداتى تتغير، ولقد بدأ الإحساس باللوم والذنب والذى كان دائمًا يلاحقنى فى الاختفاء تدريجيًا، وعلى الفور لاحظت أننى وبات كنا مختلفين وتحملت مسؤولية كل أفكارى وأفعالى.

وركزت كل يوم على رؤية بات من خلال هذا المنظور الجديد. وبدلاً من البحث عن شخص ألقى عليه اللوم سألت الله أن يعيننى على أن أغفر لنفسى ولزوجتى السابقة، وكنت فى كل يوم أستيقظ، ولى هدف واحد هو أن أنعم براحة البال ورضا الله، وبصورة معجزة وعلى غير توقع وجدت أن التوتر الذى كان فى علاقتى مع بات قد بدأ فى التلاشى.

لقد تَزَوَّجتْ بات بعد الطلاق بنحو عام، وانتقلت للعيش فى سياتل. ومر الوقت، وفى أحد الأيام سُجل اسمى لإلقاء محاضرة فى دار الأوبرا بالمدينة، وقد حضر كل من بات ووالدها وزوجها للاستماع إلىّ.

وتقابلنا على الإفطار فى الصباح التالى وعَبَّرَتْ بات عن إعجابها بكل ما قُلْتُهُ. لَكَمْ تغيرت حياتنا منذ زواجنا!

وفور عودتى إلى سان فرانسيسكو، أَخْبَرْتُ الجميع «أن التسامح يؤتى ثماره بالفعل!» وبعدها بحوالى ستة أشهر علمت أن بات وزوجها سينتقلان للعيش فى تيبرون، حيث أقيم.

وكان رد فعلى الأول للأخبار التى سمعتها، «أوه كلا»، لقد كان من السهل على أن أسامح بات وأسامح نفسى وهى تعيش على بعد مئات الأميال، ولكنى تساءلت عما يمكن أن يحدث إذا التقينا مرة وراء مرة فى متجر ما.

وخلال الأعوام التى تَلَتْ ذلك، أدركتُ أهمية أن يكون التسامح تمريناً يوميّا، وأنا سعيد الآن؛ إذ أصبحت أنا وبات الآن من أخلص الأصدقاء، فقد ولى عداء السنين السابقة، وعندما تزوجَتْ بات مرة أخرى، طلبت منى أن ألتقط لها صور الزفاف وأن تقوم زوجتى دايان بتصوير الفيديو، وقد قمنا بذلك ونحن فى غاية السعادة، وفى هذا اليوم، كنت شديد الامتنان للتأثير المعجز للتسامح الذى مس كل حياتنا.

كن واعيًا للإدراك والتصور، إننا كآدميين لدينا طريقة خاصة تجعل لحياتنا معنى، فنحن نحتفظ بذكريات رائعة عن كل ما يمكن أن يحدث لنا، تقريبًا منذ يوم ولدنا، وربما قبل ذلك، فلو أن شيئًا ما مخيفًا أو مؤذيًا قد حدث لنا عندما كنا صغاراً، فإننا لا نتذكره فقط ولكن نستخدمه فى الحكم على الأمور التى تحدث فى الحاضر والمستقبل.

فعقولنا كالأفلام السينمائية، وذكرياتنا فى الماضى تتحول إلى صور نستعرضها على الشاشة، وشاشة العرض دائمًا هى أى شخص نتحدث إليه فى تلك اللحظة، وإذا كان الفيلم الذى يُعرض فى أذهاننا عن الذنب أو الغضب، فسوف نُسْقط هذا الإدراك على الموقف الحالى، فربما نرى الشخص الآخر وكأنه يحاول أن يجعلنا نشعر بالذنب، أو ربما نراه مستحقًا أن نصب عليه جام غضبنا.

وحيث إن الإدراك والتصور جزءٌ من كياننا البشرى، فإن الأنا لدينا قادرة على تطويع التصور لأغراضها، فستقنعنا بأن ما نتصوره فى طوية الآخرين من خلال إدراكنا، حقيقى وواقعى، والناتج أن الأنا تقنعنا بأن كل أفكارنا ومشاعرنا غير المريحة قد سببها لنا الناس والعالم الخارجى، وآخر ما تريدنا الأنا أن نعرفه هو أن ما نمر بتجربته مقيد بالأفكار التى بعقولنا.

وبينما لا نريد أن نتحمل المسؤولية عن إدركنا وتصورنا، فإننا إذ نقوم بذلك نكون قادرين على الاختيار بين النظام الذى تؤمن به الأنا والنظام الذى تؤمن به المحبة، وعندما نصبح واعين لكيفية استخدام الأنا للتصور، فإنه يمكننا القيام ببعض التغييرات، فيمكن أن نقدر مشاعرنا ونقرر ما إذا كنا نريد كبحها أو الإفاضة بها.

عندما كان أولادى صغاراً، كنت دائمًا أنظف وراءهم حجراتهم، وبعد عدة سنين أدركت أن مكتبى لم يكن منظمًا، وعلى الرغم من أن فوضاه

كانت تحدث لى نوعا من عدم الشعور بالارتياح، إلا أننى لم أكن لأسمح لنفسى بإدراك ذلك، وبدلا من ذلك، كانت الأنا تقول لى إن هذا الشعور بعدم الارتياح بسبب سوء عادات أولادى فى ترتيب المنزل.

التحكم فى الماضى والمستقبل. لكى نعد قلوبنا وعقولنا للتسامح يلزمنا أن نتغلب على عقبة اعتقاد أن الماضى سوف يتكرر حتمًا فى المستقبل.

ولأعراض المعاناة والألم جذورها من الأفكار غير المتسامحة، ويمكن أن تكون فى أشكال مختلفة. وقد أثبتت أبحاث علم النفس المتخصص فى التوتر الإنسانى أن الأفكار والمشاعر التى نكبتها فى عقولنا تتحول دائمًا إلى أعراض بدنية أو اضطرابات عاطفية: القلق، الإحباط، والإثارة، والتقدير الضعيف للذات، والصداع، وآلام الظهر، وآلام العنق، وآلام المعدة ونقص المناعة الذى يمكن أن يجعلنا عرضة للأمراض والحساسية، ولقد حان الوقت للكف عن الهجوم على أجسادنا بأفكارنا السلبية.

ويمكن أن تتحول أفكارنا القاسية المتزمتة إلى ردود أفعال عصبية تهاجم أجسادنا وتصبح عوامل أساسية فى تطور الأعراض السيكوسوماتيك لكثير من أنواع الأمراض المختلفة، مثلها مثل الأمراض العضوية الفعلية، وللتمسك بالأفكار المتزمتة تأثير قوى على صحتنا العامة.

وبصرف النظر عن وصف الألم والمعاناة التى نعانى منها، فمن الحكمة دائمًا أن نستكشف الأفكار المتزمتة التى تحول بيننا وبين التماثل للشفاء.

ونحن لا نفضل تقبل فكرة أننا عندما نتمسك بالأفكار المتزمتة، فنحن بالفعل نختار المعاناة، وربما أخبرتنا الأنـــا بأنها هى الطريقة المثلى لمعاقبة أولئك الذين آذونا، ولكننا نجد أننا إنما نؤذى أنفسنا دائمًا.. تذكر أن الألم، والخوف، والشك، والمرض غذاء الأنا، فهى تمقت السلام، والحب، والسعادة والصحة.

ومتشبثة بأسلحتها المعتادة، تنبئنا الأنا العنيدة بأنه من الممكن أن نتسامح بعض الشىء، ولكننا أبدًا لن نتسامح كليًا، وهناك طريقة أخرى تحاول الأنا من خلالها التحكم فى نيَّاتنا وهى أن نسامح شخصًا ما ولكن نحافظ على تفوقنا عليه، ومفهوم الأنا الذى نميل إلى تصديقه هو أننا إذا لم نستمر فى التمسك بالضغينة تجاه الشخص الذى آذانا، فإننا نحيط أنفسنا بالخطر، والمشكلة هى أن هذا النوع من الطاقة السلبية دائمًا ما ينمو بداخلنا ويؤثر علينا فى النهاية.

تذكر أن أفكارك ومعتقداتك تحدد كيفية ممارسة حياتك، والهدف من التسامح هو أن يحررنا من الماضى. إنه يحررنا من الضغائن والشكاوى التى نحملها للآخرين، وبدلاً من أن نجد أنفسنا فى مواجهة الخطر، فإن تسامحنا يتيح لنا أن نعيش بصورة أعمق فى الحاضر، ويساعدنا

الحاضر بالتالى على أن نرى المستقبل بشعور مسالم، فيمكن أن يمتد الحاضر المسالم إلى المستقبل فيصبح والمستقبل شيئًا واحدًا، فإن إزالة عقبات *الإحساس بالذنب*. فى عام 1981 ، عندما قابلت دايان كنت أؤلف كتابًا باسم «*وداعا للإحساس بالذنب*». وقد طلبت من كل أصدقائى أن يشاركونى بقصصهم، ويقصوا علىَّ أكثر المواقف التى شعروا فيها بالذنب فى حياتهم.

وعندما سألت دايان هذا السؤال أجابت بأنه ليس هناك ما يسبب لها الإحساس بالذنب.

لو كنت أستطيع السير بجوارك يا أبى

لو كنت أستطيع السير بجوارك يا أبى

دقيقة واحدة من زمن مسروق

أكاد أشعر بكل خطوة تخطوها

وأجد فيها ما يهدئ من روعى

وفى نهاية

أحد أيام أغسطس المشمسة

وبينما أنت مرهق من العمل

وأعباؤك التى يجب عليك إنجازها

كانت دواعى ابتهاجك قليلة

وكانت تبدو لى فى غاية الضآلة

ومع ذلك، فعندما أصلُ كل يوم

كانت هى ما يحرر قيودي

زهورك ، والحدائق التى نمت فيها

وقد وهبتها حياة من

التراب،

طيورك، وأجنحتها

وسائل من الله للطيران

لقد تكلمنا قليلاً جدًا

ولم يجمع بيننا سوى أقل القليل.

لو كنت أستطيع السير بجوارك يا أبى

فسيعترف لك قلبي

بأنى ما تفهمت أبدًا أسباب

سخطك

أو إحباطاتك أو

ألمك

وبقدر ما كانت مربكة لك فقد كانت كذلك لي

فقد كانت الشىء الوحيد الذى بقى لى منك

لأنك دفعتنى لأن أمضى فى هذا السبيل

لأبحث وأنقب

عن معنى الحياة

والحب، والزمن

فقد علمتنى دون أن تشعرني

وأضفيت على أطواء ذاتى

الكثير من المعانى لتصحبنى تلك الرحلة

مع أنك لم تكن تدرى أبداً لماذا.

لقد كنت لى البستانى

وزخرى ومعلمى

وبدون أن أطلب منك

كنت المداد لى

من نبع فؤادك

ومن صنع يدك

وفى شرنقتى الواهية التى ضربتها على

لتحمينى من الدخول فى النزاعات

استقيت منك

معنى الحياة

ولذلك فأنا أمنحك الآن

ونحن نسير معا الليلة، يا أبي

قلبى... الرباط الذى جمع بيننا

أن لا حزن بعد الآن

فالماضى قد ولى

وآن لى أن أستريح

لأن كلينا يعلم الآن

أننا قد بذلنا غاية ما بوسعنا لنظفر بالسعادة

وإننى لأقف على قمة

تلال ذاكرتى

وألوح لك

فى رحلتك مع الزمن

فلتنعم بعائلتك

كلها حولك كما تبغى

فلتنعم دائما بالحب والسلام والصفح

كانت هنالك مناسبات عديدة، شاطرت فيها دايان المشاهدين قصتها وقصيدتها، وقد حياها الكثيرون وأخبروها أن قصيدتها قد ساعدتهم على تحسين علاقاتهم مع آبائهم.

طرق أخرى للتسامح والعلاج. أوضحت تجربة دايان كيف يمكن للكتابة أن تكون أداة قوية فى عملية التسامح ومعالجة العلاقات، فيمكن لقصيدة أو خطاب لصديق، أو صفحة أو اثنتين فى مجلة أو حتى لخطاب غير بريدى إلى شخص سبب لك ألمًا أن يعبروا عن المشاعر التى كان من الصعب التعبير عنها مع كونها جديرة بالتكريم.

فالطفل الخائف الذى يعيش بداخلك يمكن علاج خوفه عن طريق حبك ومن خلال عملية التسامح، وليحدث ذلك، فقد تحتاج للوقوف على صورتك وأنت طفل، وصورتك وأنت صبى، ضع صورك على المرآة أو فوق مكتبك، أو فى أى مكان يذكرك بها، وأحب الطفل الخائف الذى بداخلك كل يوم، فلعلك تجده وقد أصبح أكثر نضجًا ومحبة وبهجة.

يخلق التسامح عالمًا نمنح فيه حبنا لأى إنسان .

إنه لمن الأيسر أن نتسامح،

عندما نتخلى عن اعتقادنا بأننا ضحايا .

التسامح عملية مستمرة وليست

شيئًا نقوم به مرة أو مرتين .

الفصل السادس
معجزات التسامح

إنَّ التسامح هو السبيل إلى السعادة، وهو أسرع طريق للتخلص من الشعور بالمعاناة والألم .

توضح قصة (دايان) فى الفصل السابق كيف يمكننا تغيير شىء ما بداخلنا سريعًا عندما نكون على وعى به، ومن المهم إدراكنا لذلك؛ لأننا غالبًا ما نخفى مشاعر الغضب داخلنا عن الآخرين وعن أنفسنا أيضًا، ويصبح هذا الغضب المتخفى هو الحائل الذى يجعل التسامح أمرًا عسيرًا علينا، إن عدم التسامح يجعل بعضنا يأكل لحم بعض، يخلق حالة من التوتر الذى يُحدِّ .

وفى هذا الفصل أود أن أكشف عن بعض الأمثلة لأناس استحضروا أحداث الماضى الحزين وتخلصوا منها، وأتمنى أن تكون هذه القصص

الحقيقية نماذج مساعدة ترشد الآخرين ليدركوا كيف يتخلصون من ذكريات الماضى عن طريق التسامح.

الصفح عن أحبائنا المتوفين

عندما يتوفى شخص قريب وعزيز على قلوبنا يتولد فيض من المشاعر، مشاعر الأسى المثيرة للألم المصاحبة للشعور بفقده. وقد يتغلب بعضنا على مشاعر الأسى والفقدان فلا يذرف دمعة فى حين يعانى آخرون من البكاء لشهور أو سنوات.

وأحيانا عندما يتوفى شخص محبوب بعد مرض مؤلم وطويل الأمد يستريح لذلك أعضاء الأسرة والأصدقاء، وقد تلومك نفسك وتخبرك بأنك ينبغى أن تشعر بالذنب، وأنك لو كنت إنسانًا طيبًا لما كنت تحمل تلك المشاعر المتحجرة.

لقد قابلت امرأة رائعة تدعى مينى تعمل فى مصنع فى هاواى وذكرت لى أن عمرها 81 عامًا، ولا تستطيع أن تكف عن البكاء طوال السنتين الماضيتين، وبدأ ذلك منذ أن توفى ولدها فى عمر يناهز 45 عامًا، حيث شعرت بالاكتئاب والعزلة منذ ذلك الحين، وقبل أسبوع من حضورها إلى جلسة العلاج النفسى نصح شخص ما مينى بأنه قد حان الوقت للتوقف عن البكاء ومواصلة الحياة.

وبعد سماع هذه الكلمات همس صوت من قلبى بما أفضى به إلى مينى. أولاً: ذكرتها بأننى كنت طبيباً، وقلت لها إننى سوف أكتب وصفة

طبية لها، وأشرق وجهها مع إيماءة خفيفة، وأخذت ورقة وكتبت فيها «إنه من المفيد لك أن تبكى قدر ما تستطيعين لتشعرى بالراحة بقية حياتك» ووقعت باسمى وسلمتها إياها.

وملأت الابتسامة وجه (مينى) وأصبح واضحًا لى أنه إذا أردت أن أساعدها. فينبغى على أن أمنحها الحب والقبول غير المشروط، ولم تكن مضطرة لأن تغير معتقداتها ولا لأن تغير نفسها ولا فى حاجة إلى أن تتبدل من أجل أن أحبها ، وشاركتها اعتقادى وإيمانى الشخصى بأنه لا يوجد نص مكتوب يدلنا على كيفية مواجهة الحزن.

إن عديداً من مشكلات الاتصال وتبادل الأفكار إنما تنجم نتيجة اتباع هذه النصوص، ولكى نصبح سعداء ينبغى علينا أن نمزق هذه النصوص.

وقد أحست مينى بتحسن واضح، وسألتها عما إذا كان لديها خيال خصب، فردت بالإيجاب، وحدث ذلك فى أثناء وقت الاستراحة فى المصنع، ونظرت حولى، فوجدت رجلاً يبدو أنه فى الخامسة والأربعين من عمره، ذلك السن الذى توفى فيه ولد مينى، وسألت هذا الشخص الذى يدعى براد عمّا إذا شاء التطوع بأداء دور ابن مينى، الذى كان يدعى فرانكلين، لمدة دقيقتين، فقال براد إنه سيكون غاية السعادة إذا ما قام بهذا الدور.

وأوضحت لميني أن بإمكانها أن تطوِّع خيالها لتتصور أنها ترى فرانكلين في صورة براد لمدة عشر دقائق، وأن تفضي إليه بما تريد ووافقت على ذلك، وسألتها أساخطة أنت لفراق فرانكلين، فلبثت هنيهة، وقالت : «نعم بالفعل» ثم أخذت تنفس عن مشاعر السخط التي تتملكها.

وقمت بتدريب براد على ما سيقوله، وهكذا أخبر فرانكلين ميني أنه بخير، وأنه معها بروحه، وقال: «إنه ليس من الضروري أن يكون لنا وجود جسدي لكي نتبادل الأفكار؛ حيث إن عقولنا تتواصل، حتى بدون الوجود الجسدي».

وتوقفت ميني عن البكاء فور سماعها هذه الكلمات، ومالت برأسها على صدر فرانكلين، وبعد قليل كانت قادرة على أن تقول له: «إني أسامحك للأبد».

وتحولت قوى ميني الجسدية على نحوٍ درامي، أزال من على عاتقها هذا الثقل الكبير، وشعرت بالابتهاج والمرح.

وبعد حوالي ساعة، جاءت ميني من مكان بعيد وقالت لي إنها لم تعد تشعر بالحزن ولم تعد تبكي.

وقلت لها: «رائع»، «ومن الأفضل أن تبكي كلما أردت»

وبعد انتهاء العمل في المصنع عصر اليوم، جاءت ميني وقالت: «لقد أخبرني شخص ما أنك تحب البيتزا ياجيري، فهل هذا صحيح؟».

وقلت: «نعم بالفعل إنى لأحب البيتزا».

وقالت مينى و فى عينيها بريق إن هناك مطعمًا يشتهر بالبيتزا، وسألتنى إذا ما كان من الممكن أن أشاركها، فقلت لها: إننى أود ذلك، وذهبنا لتناول البيتزا وقضينا وقتًا ممتعًا. لم يكن هذا مجرد درس رائع فى قوة التسامح والعفو وحسب بل تأكيد آخر على أن العطاء هو أخذ فى حقيقة الأمر.

هبة السماء هى أن تفقد كل ما بذاكرتك ويبقى الحب فقط

قد يكون من المفيد لنا أن نتحلى فى حياتنا العملية بالتسامح الذى هو طوع إرادتنا وقتما نستشعر الحاجة إليه فأنت لتتخيل ببساطة أن شخصًا ما يعطيك دواء لفقدان الذاكرة المؤقت لمدة عشر دقائق ، وقد يساعدك أن تتذكر أن ذلك الدواء الذى تتناوله فى كوب من الماء هو نوع خاص من الأدوية، وفى أثناء تلك الدقائق العشر التى يبدأ فيها مفعول الدواء تنسى كل الذكريات المؤلمة الماضية، وتتذكر فقط كل ذكريات الحب.

وبالتركيز على ذكريات هذا الحب يشعر البعض بالسلام والسعادة، يعايشونهما فى اللحظة الحالية، ولا يهم، أين تكون، وتذكر أن التسامح يمنحك صفاء الذهن وكل شىء تتمناه.

الصفح عن أنفسنا

التحقت أنا ودايان بهيئة مركز علاج السلوكيات فى (سوساليتو) بكاليفورنيا، وفى ورشة العمل فى هاواى، وفى أثناء العمل انقسمت المجموعة إلى ثنائيات، يواجه كل مشترك فيها الآخر ثم يخبر الشخص منهما الآخر عن شىء يود أن يصفح عنه فيه، ويبذل الشخص المستمع أقصى جهده لتجنب إصدار أى أحكام، وللاحتفاظ بمكان (خال) يشغله الحب غير المشروط.

وعندما جاء دورى فى الحديث عن شيء ما لم أسامح فيه نفسى لم أستطع التفكير فى أى شيء، وفجأة تبادر إلى ذهنى شيء، فأخبرت المرأة المتعاطفة والمتفهمة أمامى بأننى أعددت جدولاً لنفسى للمراجعة النهائية لكتاب كنت أكتبه، ولم أكن مدركًا أننى أقيس نفسى وتقدمي، ولكن فى نفس اللحظة أدركت أننى أعطى لنفسى درجة الرسوب.

وانتهيت من رواية قصتى، وفى النهاية سامحت نفسى بالفعل على كل أحكامى السلبية، وشعرت بالسعادة الغامرة عند سماع شريكى يقول: «إننى أسامحك».

وسألنى شريكى وبكل فضول: «ما هو عنوان الكتاب الذى تعمل به؟».

وبكل صراحة فقد تلفظت بكلمات قبل أن ننفجر ضاحكين: «إن الكتاب الذى أعمل به هو الذى تمسكه فى يدك واسمه (التسامح أعظم علاج على الإطلاق).

وعلى الرغم من أننى كتبت هذا الكتاب عن التسامح، فإنه مازال أمامى عقبات وتحديات، وربما أننا طالما بقينا أحياء فسوف نتخذ موقف الحاكم لا المسامح، وسوف نحتاج إلى أن نذكر أنفسنا للأبد بأن كل لحظة جديدة فرصة للاختيار مرة أخرى.

وإننى لعلى اقتناع بأنه من أعظم الهبات لدينا جميعًا القدرة على اختيار الأفكار التى نريد أن نحتفظ بها فى عقولنا.

وفى وسع حرية الاختيار أن تحررنا من عقال السجن المفروض ذاتيًا علينا، وتحررنا من العدو الذى اكتشفه (Pogo) من أنفسنا وارتباطنا بالماضى.

التسامح بين الأشقاء

غالبًا ما تنشأ خلافاتنا ومشاكلنا الصعبة مع أعضاء الأسرة الذين نشعر بأنهم ارتكبوا أمرًا لا يغتفر، وقبل عدة سنوات ماضية كنت ألقى محاضرة فى (هونولولو) فجاءنى رجل فى منتصف العمر يرتدى زى العمل، وسألنى إن كنا نرغب فى الحديث معه.

كان كل من تبقى فى الحجرة يرتدى قمصان هاواى والملابس العصرية، ولهذا توقعت أنه ربما يكون طبيبًا، وقد كان. قال لى إنه هو وشقيقه لم يتحدثا منذ ستة أعوام، وقد انتهت علاقتهما بشجار، وأوضح لى أنه قرأ كتابى «*الحب يبدد الخوف*»، ولأنه بدأ يتبين قيمة التسامح، فقد قرر أن يتحدث مع شقيقه فى مكالمة هاتفية.

وقال لى الطبيب أنه تكلم مع شقيقه، وأبلغه أنه يود أن يتخلص من الماضى، ويطوى صفحته، واتفق الاثنان على اللقاء فى الأسبوع القادم.

وفى وقت الغداء من ذلك اليوم كان كل شيء على ما يرام، ولم توجه أية إشارة إلى نزاعهما فى الماضى، وبدلاً من ذلك شاع الحب بينهما على المائدة.

وشكرنى الطبيب، لأنه شعر بأنه ما لم يقرأ كتابى لما حظى بلقاء الغداء ذلك اليوم، حيث كان فى غاية الأهمية له؛ لأنه بعد مرور أسبوع قُتل شقيقه فى حادث سيارة، ويالها من ذكرى رائعة لهذه القصة لكون التسامح لا يتقيد بزمانٍ معيَّن.

وبعد مرور عشر سنوات من رواية هذه القصة لى استشرت طبيبًا استشاريًا فى مسألة صحية تخصنى، وعندما دخلت مكتبه قدَّم إلى الطبيب نفسه، وسألنى إن كنت أذكره، وصرحت بأنى لا أذكره فلم يلبث أن قال: «إننى الرجل الذى أخبرك عن تجربة العفو والتسامح مع شقيقه» وكنت أهتز تأثرًا عند إعرابى له عن شكرى مرةً ثانيةً على قصته التى شاركنى فيها مع آلاف الناس على مر السنين.

خطوط إرشادية للتسامح

إن ما آمله وأؤمن به أنك قد تستخدم القصص الواردة فى هذا الفصل كأمثلة موجزة لكيفية تأثير التسامح على حياتنا، وفى الفصل التالى سوف أوجز نحو الخطوات الفعلية لعملية التسامح.

إن المغفرة يمكن أن تكون أمرًا مهمًا، ليس فقط للفرد المتوفى ولكن للناس الذين خلّفهم. *

التسامح هو الممحاة التى تزيل آثار الماضى المؤلم .

التسامح هو أقصر طريق إلى الله .

الفصل السابع
السمو إلى التسامح

*اجعل راحة البال هى هدفك الوحيد وليس تغيير الآخرين أو معاقبتهم.**

مرحلة الإعداد: تغيير معتقداتنا

ويبدأ الإعداد لتنشيط عقولنا بتعلم كيف نحافظ على هدوئها، وبهذا لا نشعر بالانزعاج أثناء أدائنا لعملنا اليومى، والتأمل يعنى ببساطة أن يكون لديك عقل هادئ وخال، فربما تخوض تجربة تسلق الجبال، وإذا بك فجأة تجلس أمام بحيرة هادئة فى غاية الجمال والصفاء؛ حيث تستطيع أن ترى قاع البحيرة بكل وضوح. اجعل هذه الصورة أو ما شابهها رمزًا للعقل الهادئ.

والعقل الهادئ هو (طبيعتنا)، فهو هادئ ساكن ومبتهج ومحب ووضوحه وصفاؤه من الممكن الوصول إليهما؛ إذ لا يوجد به أفكار تدعو للصراع ، أو إلى أحكام أو إلى مخاوف.

ولكى تحظى، بذهن هادئ تخيل نفسك ترى بحيرة الجبل، وبعد ذلك اقض من خمس دقائق إلى عشرين دقيقة كل يوم فى التركيز على هذه الصورة فى مكان لا يسبب لك فيه الناس أى إزعاج، ولا يوجد به أجراس للهاتف أو أى شىء آخر.

إن انتهاز جزء من الوقت من أجل الاستمتاع بالطبيعة والقيام بتجربة اندماجك معها قد يكون عظيم الجدوى، فقط حافظ على السكون، ولا تبدده بشىء مثل التلفاز، والراديو أو التحدث. أغلق هاتفك، وسوف يعينك هذا الصمت والسكون الذى هيأته لنفسك على أن تكون أكثر تقبلا للطرق المختلفة لنظرة التسامح.

ولقد اشتمل هذا الفصل على قائمة من المبادئ الأساسية التى ناقشناها بالفعل، ولا يقلقك حجم هذه القائمة، كن كريمًا وصبوراً مع نفسك، وقاوم أية إغراءات لديك لمقارنة نفسك بالآخرين أو لتقيس تقدمك. تَخَيَّرْ المكان المريح والطبيعى الذى تفضله.

ويجب أن تكون لديك الإرادة والقدرة على أن تكون متفهمًا عند قراءتك لهذه المبادئ، وتذكر أنه من حقك أن ترفض أو تعترض على هذه الأفكار. إن التسامح هو اختيار، وليس مفروضًا عليك أن تسامح أو

تؤمن بالتسامح، ولكن ابذل قصارى جهدك فى النظر إلى نتائج اختيار التسامح أو عدم التسامح.

وَدَعْ قلبك يقرر:

- كن مدركًا لإمكانية تغيير معتقداتك عن التسامح.
- لا تنظر إلى نفسك على أنك مجرد جسد بل انظر إلى نفسك باعتبارها كائنًا روحيّا يسكن الجسد لفترة محددة.
- ضع فى اعتبارك إمكانية أن يكون الحب والحياة شيئًا واحدًا خالدًا.
- انبذ قيمة الإشفاق على الذات.
- انبذ كثرة انتقادك للناس وتَصَيُّد أخطائهم.
- تخير أن تكون سعيداً أكثر من أن تكون معافى.
- كن راغبًا فى التخلى عن الإحساس بكونك ضحية.
- اجعل من راحة البال هدفك الأوحد.
- اجعل من نفسك مع كل فرد تقابله معلمًا للسماحة.
- يجب أن تؤمن بأن التمسك بالأفكار غير العادلة والمتزمتة هو طريقك للمعاناة.
- يجب أن تدرك أن أى ألم عاطفى تشعر به فى هذه اللحظة ينتج عن فقد أفكارك الخاصة.

- يجب أن تؤمن بأن لديك القدرة على اختيار الأفكار التى اعتنقتها.
- يجب أن تؤمن بأن تمسكك بالغضب لن يمنحك ما تصبو إليه.
- ينبغى أن تؤمن بأنه من الأفضل لك أن تجعل قراراتك قائمة على الحب أكثر من الخوف.
- ينبغى أن تؤمن بأنه لا قيمة فى معاقبة نفسك.
- ينبغى أن تؤمن بأنك تستحق السعادة.
- وبدلاً من رؤيتك للناس كأنهم يهاجمونك، انظر إليهم كخائفين يلتمسون منك العون والحب.
- كن راغبًا فى رؤية إشراقة طفل برىء فى كل طفل تلقاه بغض النظر عن ملابسه التى يرتديها، وبِغَضِّ النظر عن الأشياء المزعجة التى تسبب فيها.
- كن راغبًا فى رؤية نور الطفل البرىء الذى بداخلك.
- كن راغبًا فى حساب ما تنعم به أكثر ممن تنقم عليه.
- ابحث عن قيمة الكف عن إصدار أحكام على الآخرين.
- ينبغى أن تؤمن بأن الحب هو أعظم مداوٍ فى العالم.
- ينبغى أن تؤمن بأن كل فرد تقابله هو معلم للصبر.
- ينبغى أن تؤمن بأن التسامح هو مفتاح السعادة.

- ينبغى أن تؤمن بأنك من الممكن أن تجرب (فقدان الذاكرة) فى كل لحظة متناسياً كل شىء فيما عدا الحب الذى حباك به الآخرون.
- يجب أن تدرك أن كل لقاء لك مع كل شخص تقابله هو موعد مقدس، وتخيل أن هذا الشخص الذى تقابله هو شخص عظيم جداً، أيًا كان مظهره وتعامل مع ذلك كعلاقة مقدسة؛ حيث تكون لديك فرصة للتعلم.
- تخلص من اعتقادك فى قيمة إيذاء أو معاقبة الشخص الآخر أو حتى نفسك، وتذكر أن الهدف الأساسى من التسامح هو ليس تغيير الشخص الآخر ولكن تغيير الأفكار المتناقضة والسلبية بداخل عقلك.

مرحلة التنفيذ: اختيار التسامح

الإرادة هى مفتاح اللغز الذى يمنحك القدرة على المضى قدمًا فى عملية التسامح، وعندما تبدأ بالتنفيذ، وتفضى إلى نفسك بكل ثقة بأنك تأمل فى التخلص من كل الهموم وتفوض غضبك إلى أسمى حقيقة فى نفسك إلى القوة العليا إلى الله، سوف يبدأ غضبك فى التحول إلى محبة. إنها إرادتك فى التماس العون من هذه القوى العليا التى تمكنك من أن تُحوِّل غضبك إلى محبةٍ.

- قرر أنك لم تعد تعانى من رد *فعل* أفكارك غير المتسامحة.
- قد تجد أنه من المفيد كتابة خطاب إلى الشخص الذى تود أن تسامحه، والإفضاء بكل مشاعرك فيه، ثم تمزق هذا الخطاب فيما بعد.

- وقد تجد المداواة عن طريق نظم الشعر عن التسامح. صغ أفكارك ومشاعرك من خلال كلمات مألوفة ومعبرة.
- كن واثقًا من أن هدفك الوحيد هو راحة البال وليس تغيير أو معاقبة الشخص الآخر.
- كن راغبًا فى رؤية هذا الشخص الذى آذاك كواحدٍ من أكبر معلميك الذين يتيحون لك الفرصة، لتدرك ماهية السماحة.
- تذكر أنك أثناء صفحك عن الشخص الآخر إنما تسامح نفسك.
- ابدأ فى التدريب، وتَبَيَّن قيمة الدعاء للشخص الآخر، كما تدعو لنفسك.
- تذكر أنه فى التسامح لا تتفق فى الرأى مع الشخص الآخر؛ أو تتغاضى عن مسلكه الجارح.
- استمتع بالسعادة والطمأنينة التى تنبع من التسامح.

إن الرقة واللطف هما شقيقا وشقيقتا التسامح .

التسامح يجعل عبء الحياة أقل ثقلاً مما هو عليه .

الوقت ليس مبكرًا على التسامح
*كما أنه ليس متأخرًا لنسامح .**

الخاتمــة

عندما ننهض بتحمل مسؤولية إزالة العوائق وفتح الطريق للحب من خلال التسامح فياله من شعور بالمتعة وبالسلام والسعادة والمرح، فهو يفوق حد تخيلنا.

إن التسامح هو الطريق إلى الله والحب والسعادة، وهو الجسر الذى يتيح لنا مفارقة الذنب واللوم ، وإنه ليعلمنا أن الحب هو التخلى عن الإحساس بالخوف.

التسامح ينقى الهواء ويطهر القلب والروح، ويجعلنا على صلة بكل شىء مقدس، فمن خلال التسامح نجد أنفسنا مرتبطين بما هو أكبر من أنفسنا، ومما هو وراء تصورنا، وفهمنا الكامل، إنه ليدعونا إلى أن نستشعر الأمن مع غموض الحياة، ويهيئ لنا فرصة أن نؤدى ما جئنا هنا من أجله:

تَعَلَّم الحب فقط، فهو أسمى ما نريد

وفى ختام ذلك الكتاب أود أن أشارككم قصيدة كتبتها فى البوسنة 1998.

ولعلك ترغب فى قراءة تلك القصيدة أسبوعيا كنوع من مراجعة قواعد التسامح المذكورة فى ذلك الكتاب:

التسامح

التسامح هو وصفة السعادة
وعدم التسامح هو وصفة المعاناة
هل من الممكن أن
يجتمع التسامح إلى
جوار الألم، بصرف
النظر عن أسباب هذا
الألم؟

إن التمسك بالأفكار الانتقامية
وكبت الحب والعطف داخلنا
سيؤثران بالتأكيد على صحتنا
وعلى جهازنا المناعى

والتمسك بما نسميه الغضب المبرر
يتدخل فى تجربة إحساسنا
بالسلام
أن تسامح

فلا يعنى
أن توافق على حدث ما
ولا يعنى التغاضى
عن السلوك العنيف

التسامح يعنى
ألا تعيش فى
الماضى المخيف

التسامح يعنى
ألا تنكأ الجروح القديمة
فلا تستمر فى النزيف

التسامح يعنى
أن تحب وتعيش
الحاضر بكل ما فيه
دون ظلال الماضى
التسامح يعنى
أن تتحرر من الغضب
والأفكار الهدامة

التسامح يعنى
التخلى عن جميع آمالك
التى كنت تتطلع
إلى تحقيقها فى الماضى

التسامح يعنى
ألا تستبعد
أى شخص من قلبك

التسامح يعنى
أن تداوى جرح قلبك
الذى سبَّبه عدم التسامح

التسامح يعنى
رؤية نور الله
فى كل من حولك، بصرف النظر
عن طباعهم

التسامح ليس فقط من أجل الآخرين
ولكن من أجل أنفسنا
وللتخلص من الأخطاء التى قمنا بها
والإحساس بالخزى والذنب الذى لازلنا نحتفظ به داخلنا

التسامح فى معناه العميق

هو أن نسامح أنفسنا

التسامح يعنى

أن نحس بأن الله يغفر لنا

وأن نحس بوجوده دائمًا

وبأننا لسنا وحدنا وأنه لم يتخلَّ عنا

ولو نسامح فى الحال دون إرجاء

يعنى أننا لم نعد

ملك أو ملكة نادى التأجيل

التسامح يفتح الباب، بابًا

بيننا وبين الروح

فلنتكاتف مع أنفسنا

ونصبح مع الله

الوقت ليس مبكرًا

على التسامح

كما أنه ليس متأخرًا

لنسامح

كم من الوقت نستغرقه فى التسامح؟

إن ذلك يتوقف على معتقداتك

ولو كنت تعتقد أن ذلك لن يحدث أبدًا

فإنه لن يحدث أبدًا

إذا كنت تعتقد أن الأمر سيستغرق ستة أشهر

فسيستغرق ستة أشهر.

إذا كنت تعتقد أن ذلك لن يستغرق ثانية

فإنه لن يستغرق أكثر من ذلك

وقلبى كله إيمان

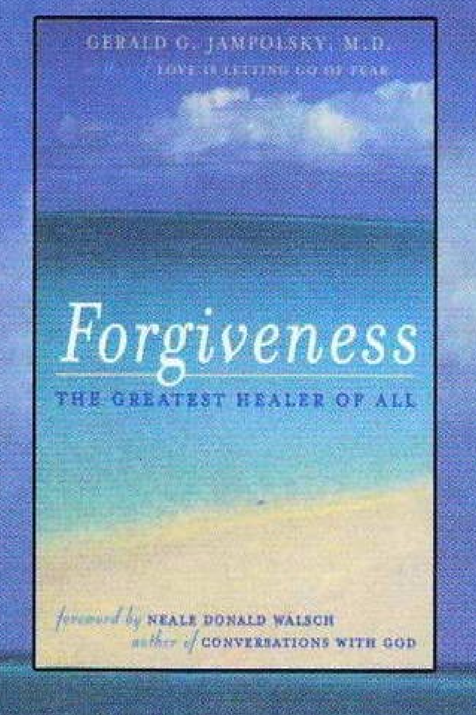
أن السلام سيعمّ العالم

عندما يبادر كل منا

ويتحمل مسؤولية أن يسامح كل شخص

وكذلك نفسه

ويكون تسامحًا تامًا



يمكن بالحب أن تداوى كل جراح العالم، والتسامح نعم العون لتحقيق ذلك، وتعد قراءة كتاب جيرالد جامبولسكى الجديد أمراً ضرورياً لكل من يهتم بالتحولات الشخصية والعالمية.

– جون جراى مؤلف كتاب

«Men Are From Mars, Women Are From Venus»

«لا تكتف بمجرد قراءة عابرة لهذا الكتاب – بل ينبغي أن تنهل من حكمته يومياً فهو حقًا يزيد من خبراتك فى الحياة»

– دكتور / واين و. داير مؤلف «Wisdom of the Ages»

«لم يكن عالمنا بمآسيه و مشاكله المعاصرة أحوج إلى التسامح منه الآن، فبدونه لا يمكن أن يتحقق الشفاء التام، وقد يتوقف مصير حياتنا على قدر استعدادنا للتسامح كما يبين لنا جامبولسكي»

– لارى دوسى، م . ذ. مؤلف كتاب «Reinventing Medicine»

«يعد جيرى أحد دعاة السلام فى هذا العالم، ويعتبر «كتاب التسامح أعظم علاج على الإطلاق » أهم أعمال حياته– فهو حجر الأساس لنشر السلام سواء على المستوى الشخصي أو العالمي: حيث يرسم لنا هذا الكتاب البسيط في حجمه، الغنى بقصصه وأفكاره الملهمة – الخطوات العملية التي يمكننا من خلالها الوصول إلى حالة الاستعداد لتعلم التسامح الذى يعد حافزاً ينشط الروح لتحقيق معجزات الشفاء»

– د/ جون بوريسينكو مؤلف كتاب

«Seven Paths to GOD and A Woman's Book of Life»